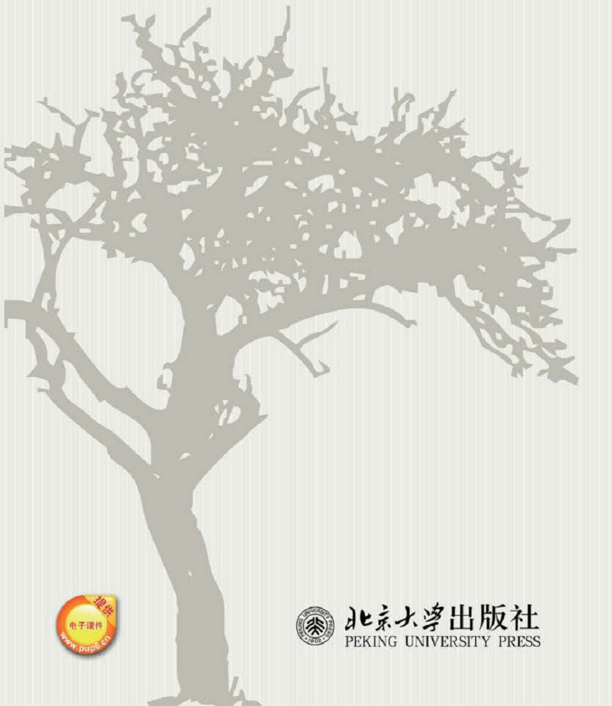
PUP6 21世纪全国高职高专旅游系列规划教材

酒店管理专业系列

中华美食与文化

主 编 刘居超



提供 电子课件 www.pup6.cn

北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21世纪全国高职高专旅游系列规划教材

中华美食与文化

主　编　刘居超

副主编　谢　芳

参　编　王其梅　任家常
　　　　刘训龙　黄佳龙
　　　　杨　君　卢亚萍
　　　　吴　非　崔　健

主　审　屈守方



内 容 简 介

本书介绍了中华美食文化的渊源、发展历史及现状；八大菜系的特点及各地风味代表小吃；通过名人、名吃的典故阐述饮食文化对中国历史、文学、艺术及其他文化的影响。本书主要以中华八大菜系为主线，以生动朴实的语言，详尽介绍了中华美食的美食趣闻，其中涉及美食溯源、传说、典故、特点、制作方法等诸多方面，集趣味性、知识性与实用性于一体。

本书通俗易懂，学术性与科普性兼顾，主要适用于高等院校食品科学、旅游饭店管理、烹饪专业及其他相关专业，也可作为中国历史文化及饮食爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中华美食与文化/刘居超主编.—北京：北京大学出版社，2015.1

(21世纪全国高职高专旅游系列规划教材)

ISBN 978-7-301-25226-0

Ⅰ.①中…　Ⅱ.①刘…　Ⅲ.①饮食—文化—中国—高等职业教育—教材　Ⅳ.①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286384号

书　　　名：中华美食与文化

著作责任者：刘居超　主编

策 划 编 辑：刘国明

责 任 编 辑：刘国明

标 准 书 号：ISBN 978-7-301-25226-0/F·4109

出 版 发 行：北京大学出版社

地　　　址：北京市海淀区成府路205号　100871

网　　　址：http://www.pup.cn　新浪官方微博:@北京大学出版社

电 子 信 箱：pup_6@163.com

电　　　话：邮购部62752015　发行部62750672　编辑部62750667　出版部62754962

印　刷　者：

经　销　者：新华书店

787毫米×1092毫米　16开本　16印张　369千字

2015年1月第1版　2015年1月第1次印刷

定　　　价：32.00元

前　言

随着社会的发展，旅游业和餐饮业发展迅速，对专业技术人才的需求越来越多，烹饪专业、酒店管理专业和旅游管理专业的人才需求已出现供不应求的局面。高职高专烹饪专业、酒店管理专业和旅游管理专业培养的人才占全体从业人员的近半数。因此，我们要结合餐旅行业的特点及专业人才的需求特点，根据国家对高职高专教育的发展意见，提高教学质量，改进教学方法，不断推进教学改革，尽快为社会培养更多更好的餐旅专业人才。

本书既可作为高职高专餐饮专业的专业课教材，也可作为旅游专业的教学用书，其主要特点是知识准确、通俗易懂，便于读者掌握和学习。本书从知识体系和构架来看，具有以下亮点。

（1）定位准确。本书抓住高职高专教育“培养高端技能型专业人才”这一根本宗旨，为了更好地适应专业需要，在借鉴以往教学经验的基础上，我们与多家行业、企业合作，不断与行业、企业专家进行探讨和研究，在内容上既不“偏高”，也不“偏杂”，组织构架恰当。

（2）重视基础。本书紧扣餐饮专业的特点，清晰地阐述知识体系中的重点、难点和盲点，使学生在学习中能很好地抓重点、突难点、解盲点。

（3）突出实践。本书在教学从实践中来，通过教与学再到实践中去这一方面，结合较为完美，体现了一种全新的教学理念。

本书由刘居超（黑龙江旅游职业技术学院）担任主编，谢芳（黑龙江旅游职业技术学院）担任副主编，王其梅（黑龙江旅游职业技术学院）、任家常（原黑龙江省烹饪行业协会秘书长）、刘训龙（黑龙江旅游职业技术学院）、黄佳龙（上海外滩茂悦大酒店）、杨君（黑龙江旅游职业技术学院）、卢亚萍（黑龙江旅游职业技术学院）、吴非（黑龙江旅游职业技术学院）、崔健（黑龙江旅游职业技术学院）等人参编。全书由黑龙江旅游职业技术学院副院长屈守方审定。

在本书的编写过程中，参阅了许多相关的文献资料以及一些相关企业和网页的资料，在此一并向相关作者表示最诚挚的谢意！

由于作者水平有限，加之时间仓促，书中不足之处在所难免，恳请专家、同行及广大读者批评指正。

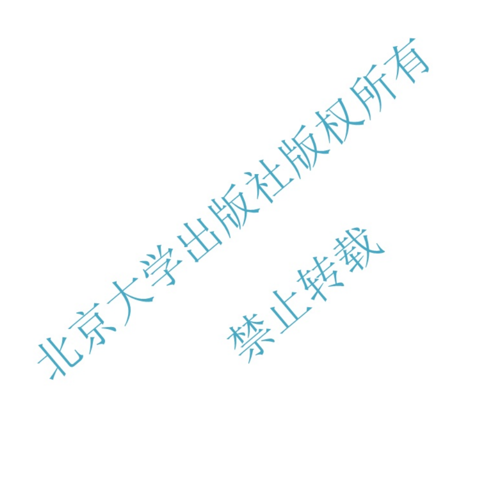
编　者

2014 年 8 月

目　　录







1 中国烹饪的发展与文化

课前导读

中国烹饪文化有着悠久漫长的发展历程。在其整个发展历程中，中国烹饪文化以创造华夏文明史的中华民族及其祖先为主体，以祖国的物产为物质基础，以中华民族在历史发展的时序中所进行的饮食生产与消费的一切活动为基本内容，以不同时期烹饪活动中烹饪器械和烹饪技艺的不断出新为文化技术体系的发展主线，以中国人在饮食消费活动中的各种文化创造为文化价值体系的表现形态，由简而繁，与时俱进，形成了宽广深厚的历史文化积淀。多年来，专家学者们从不同的角度对饮食文化的发展历史阶段做了各种形式的划分，皆有见地。本章根据中国烹饪文化在发展历程中自身表现出的时代特点，将中国烹饪文化的历史发展分为萌芽阶段、形成阶段、发展阶段和成熟阶段四个历史阶段，并对中国烹饪文化在各个历史阶段的发展状况及其特点进行简要的分述，同时对现代中国烹饪文化进行翔实的分析。

学习目标

知识目标：通过了解中国烹饪文化的不同发展阶段，了解中国烹饪文化在各阶段发展的基本特征及不同阶段所取得的重大成就。

能力目标：通过对各历史阶段中国烹饪文化特征的掌握，能够对中国饮食发展的方向进行分析。

素质目标：通过对中国烹饪文化脉络的解析，拓展学生的知识面，培养学生的审美情操。



郑和雅宴——开创郑和饮食文化（节选）

郑和雅宴是以燕鲍翅为出品主题的餐厅，围绕郑和航海饮食文化独树一帜，引经据典，开发出郑和航海菜。一道航海菜讲述着一个故事，一道航海菜传递着一种郑和精神，一道航海菜强化一种尚武精神。

如菜品——郑和六味燕窝山就讲述着一段郑和与燕窝的故事。

相传，中国第一个吃燕窝的人就是明朝航海家郑和。

郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛的一个荒岛处，食物紧缺，无意中发现长在断石峭壁上的燕窝。于是，郑和就命令下属采摘，洗净后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员个个脸色红润，中气颇足。回国时，郑和带了一些燕窝献给明成祖。从此，燕窝成了朝拜皇帝重臣的贡品。

郑和到过的马来西亚、印度尼西亚、泰国等国家，均是燕窝的主产地。有文字记载可查证，燕窝大约在 17 世纪后期输入中国，每年有大量燕窝从爪哇的巴达维亚（现称雅加达）运往中国。这与郑和七下西洋的时间和经过的国家是吻合的。

史学家多认为郑和当时已经将燕窝及东南亚烹食燕窝的方法带入中原，能佐证郑和传入燕窝一说的还有明神宗万历十七年（公元 1589 年）有关燕窝关税的记载“燕窝之税银，上等 100 斤税银为一两，中等货七钱，下等货两钱”。由此可推断，当时的燕窝贸易系统相当成熟。

攀岩壁采燕窝是险而又险的劳作。采撷攀登于悬崖峭壁之间，犹如猴子踏空穴、扒缝隙，而有时又借助绳索和秋千于峡谷之中，举手投足，扣人心弦，一旦失足，坠入深渊，即粉身碎骨。从郑和船队成员采撷燕窝可以看出百折不挠、勇于探险的郑和精神。

由此，郑和雅宴开发了郑和六味燕窝山和一系列航海菜，如郑和招牌浓汁翅、三宝捞饼等。郑和雅宴找到了与郑和有关的饮食文化资料并加以开发，用郑和开创的饮食文化引导出品，把郑和精神作为会所的主题文化精髓。为了营造郑和航海餐厅的氛围，餐厅所有的元素都和郑和有关，和那段光辉的历史有关，从而使郑和雅宴与精英主题高精度契合。

当您坐定点餐后，口中品尝着与 600 年前一样的美味，脑海中翻涌着郑和航海的惊涛骇浪，心中自然充满不屈不挠的力量。这就是郑和雅宴，将体验做得有点、有面、有料。对商务人士来说，这里是商务宴请最佳之处，它将饮食历史文化、装修文化、企业文化完美融合在一起而没有一丝做作。

思考：当代餐饮企业如何挖掘历史，营造富有文化内涵的餐饮主题文化？



1.1　中国烹饪的历史发展阶段

中国烹饪文化源远流长，素有“烹饪王国”之美誉。中国烹饪不仅仅是技术，同时也是一种艺术，一种文化，是我国各族人民辛勤劳动的成果和智慧的结晶，也是中华民族传统文化的一个重要组成部分。

1.1.1　中国烹饪萌芽阶段的基本状况及文化特征

1. 中国烹饪萌芽阶段的基本状况

我国夏代以前漫长的原始社会时期是烹饪文化萌芽阶段。据考古证明，中国烹饪的萌芽时期为公元前6000年至公元前2000年的新石器时代，这一时期烹饪文化的发展主要以物质形态的文化内容为主。

1）用火熟食的出现与发展

远古时代，我们的祖先采集野果、捕捉野兽，过着茹毛饮血的生活。《礼记·礼运》篇记载“古者未有火，食草木之实，马兽之肉，饮其血，茹其毛。”人类学会用火以前，在茹毛饮血中走过了相当漫长的黑暗岁月。人类以火熟食，起初并非自觉。雷火燃起大片森林，许多动物未及逃脱而被烧死，先民发现在火烬中烧熟的动物肉吃起来比生吞活剥的的猎物美味百倍，后来在自然火灾中反复吃到这样的熟食，于是逐渐认识了火的熟食功能，自然火由此开始被使用。人类在长期的劳动实践中（尤其是在制造劳动工具时），发现了“木与木相摩则燃”（《庄子》）的道理，从而悟出了“钻木取火”之法。这是我们的祖先对人类文明的巨大贡献。研究结果表明，人类发明钻木取火并开始真正意义上的用火熟食，至少已有50多万年的历史，距今50多万年的北京猿人已经能够发明火、管理火以及用火熟食了。古人钻木取火如图1-1所示。

用火熟食，使人类从此告别了茹毛饮血的饮食生活，从而扩大了食物来源，改变了食物的内部结构，使其更有利于人体吸收，是人类最终与动物划清界限的重要标志。这标志着人类从野蛮走向文明，使人类自身的体质和智力得到更迅速的发展，奠定了中国烹饪史上一大飞跃的物质基础，中国烹饪的历史由此展开。可以说，用火熟食既是一场人类生存的大革命，也是人类第一次能源革命的开端。用火熟食标志着人类从野蛮走向文明，是人类发展史上一个重要的里程碑，可以说是人类饮食文化的起点。



图1-1　燧人氏发明了钻木取火

想一想：用火熟食有什么意义？

答：在整个原始社会里，我们的先祖在熟食活动中大致经历了火烹、石烹和陶烹3个阶段。第一阶段的火烹，就是将食物直接置于火上进行熟制。这是人类学会用火后最先采用的烹饪方法。第二阶段的石烹，充分表现出原始烹饪进一步发展的史实，其实质就是先民在烤食过程中开始利用中介传热，以求食物的受热均匀，不致烤焦。考古研究表明，早在距今1.1万年以前，中国人就发明了陶器，中国原始先民的熟食活动进入了第三个阶段。先民们制作的陶器，绝大部分是饮食生活用具。陶烹是烹饪史上的一大进步，是原始烹饪时期烹饪发展的最高阶段。

2）调味品、药膳的出现

人类对火的运用和控制促使了陶器的产生。陶器发明以后，就被用作炊具和食具，釜、鼎、鬲、甑是最早出现的陶制炊具。陶器的发明标志着烹饪技术的第一次飞跃，从此人类真正进入了烹饪时代。在中国烹饪的萌芽阶段末期，调味品也出现了，此时人们已学会用酸梅、蜂蜜等调味。陶器的发明和普遍使用，使人们在运用陶器熟食时发现许多不同的烹饪原料混合烹饪会产生妙不可言的美味，特别是使“煮海为盐”有了必要的生产条件，用盐调味应运而生。至此，中国烹饪进入了烹调阶段。古人煮海为盐如图1-2所示。

我国原始社会的先民已开始朦胧地进行药膳。由于“饥不择食”、“茹毛饮血”，再加上恶劣的自然环境，先民遭受了许多疾病的痛苦。这个时期人们在寻觅食物时，有时误食某些食物引起中毒，如呕吐、腹泻等；但有时又无意间食了一些其他食物，使呕吐、腹泻情况减轻，甚至消除。在生活实践中，人们就在腹泻时，吃一些止泻的食物，这样开始逐渐积累一些医药知识。

新石器时代，人类定居下来，发展了牧业。因陶器可以煎熬药物和烹蒸食物，从而给人们提供了良好的条件。谷物发酵成酒也是这个时期发明的。人们在发酵的水果中发明了酒的制作，后来人们认识到，酒“通血脉”、“引药势”，药物与酒结合既能治疗疾病，又可供人饮服，这样就出现了药膳原料的药酒，从而推动了医药和药膳的发展。

3）筵席的初步发展

筵席也是在这一时期产生的。中国远古时期人类最初过着群居生活，共同采集狩猎，然后聚在一起共享劳动成果。进入陶烹阶段后，人们开始农耕畜牧，在丰收时仍要相聚庆贺，共享美味佳肴，同时载歌载舞，抒发喜悦之情。另一方面，人们当时对自然现象和灾异了解甚少，便产生了对日月山川及先祖的崇拜，从而产生了祭祀。人们认为，食物是神灵所赐，祭祀神灵则必须用食物，一是感恩，二是祈求神灵消灾降福，使人们获得更好收成。祭祀后的丰盛食品常常被人们聚而食之。酿酒出现后，这种原始的聚餐便发生了质的变化，从而产生了筵席，如图1-3所示。中国最早有文字记载的筵席，是虞舜时代的养老宴。





图 1-2　古人煮海为盐



图 1-3　古代筵席

【知识链接】

筵　　席

筵和席在古代是相同之物，隋唐以前，人们不使用桌椅，而是在屋内地上铺竹席，竹席底层粗的叫筵，筵上面铺的精细竹席叫席，合而统称筵席。人们皆席地而坐，在上面饮酒吃肉，称为筵席。现在的筵席，基本上只是一个称谓的延续，既没有筵也没有席，只有桌椅。八仙桌、大圆桌已经是明清时代的事情了。

2. 中国烹饪萌芽阶段的文化特征

中国烹饪的萌芽阶段所经历的时间大约有4000年。在这漫长的时间里，先民从完全地依靠自然到改造自然，开始农耕和畜牧，饮食生活发生了巨大的变化。纵观中国烹饪的整个萌芽时期，可以看出有以下几个特点。

（1）在整个中国烹饪文化史中，萌芽阶段的发展历程最为漫长、最为艰难。从火的发现、利用到发明，从火烹、石烹到陶烹，从采集、渔猎到发明原始种植业、养殖业，萌芽阶段的发展历程不仅凝结着原始先民们发明创造的血汗和智慧，而且也说明生产力的低下，是阻碍烹饪发展变革的根本原因。

（2）以火熟食和陶器的发明，是中国原始烹饪文化发展的重要里程碑，它们不仅结束了人们茹毛饮血的时代，更重要的是使中国社会文明的发展出现了一次大飞跃。

（3）烹饪技艺得到初步发展，人们开始初步加工食物原料，从而也产生了蒸煮的烹饪方法和调味方法。

1.1.2　中国烹饪形成阶段的基本状况及所取得的重大成就

1. 中国烹饪形成阶段的基本状况

从夏朝到春秋战国的近2000年是中国烹饪文化的形成阶段。在这一阶段，中国的政治、经济、文化等也发生了极大的变化。



1）手工业出现分工，烹饪工具不断更新发展

手工业在夏朝至战国期间所呈现出的特点是分工越来越细，生产技术越来越精，生产规模越来越大，产品的种类越来越多。在夏代就已开始了陶器向青铜器的过渡，夏代有禹铸九鼎的传说，而商周两代的青铜器已达到炉火纯青的程度，如图 1-4 所示。不过，这些精美的青铜器都是贵族拥有的东西，广大农奴和平民还是使用陶制的烹煮、饮食器具。



图 1-4　青铜器——鼎

2）出现了以农业为主的复合型经济形态

春秋时期煮盐业已产生。夏商两代的酿酒技术发展得很快，这主要是由于统治者嗜酒导致“上有所好，下必盛焉”。由于农作物等农业的发展，用谷物酿酒也得到了发展。酒在医药中也有重要作用，“邪气时至，服之万全……当今之世，必齐毒药攻其中，砭石针艾治其外也”。同时人们也发现姜、桂等既是食物，又是药物，即不仅是调味品，而且也是温胃散寒的保健品。东汉张仲景的桂枝汤，就是一个典型的药膳方剂，方剂中桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣等，就有四味是食物，只有芍药一味是药物。这一药膳古方，可能是由当时用于治疗疾病的药物与食物发展起来的药膳方剂。

夏朝至战国时期商业的发展已有了一定的水平，西周的商业贸易在社会中下层得以普及，春秋战国时期，商业空前繁荣，当时已出现了官商和私商。商业的发达，不仅为烹饪原料、新型烹饪工具和烹饪技艺等方面的交流提供了便利，而且也为餐饮业提供了广大的发展空间。

3）烹饪理论初步形成，饮食养生理论体系开始建立

从夏商周三代到春秋战国，中国烹饪理论雏形逐步形成。《吕氏春秋·本味》为中国烹饪理论之开山鼻祖。《礼记·内则》对中国早期的烹调技术作了高度的总结，从原料的选择、刀工的使用，到菜品的烹制、火候的掌握、口味的调剂及菜品的色、香、味、形等要求都有了一般性的规范，许多观点至今仍有借鉴价值。

在饮食养生理论方面，饮食养生理论体系初步建立，《黄帝内经》和《神农本草经》保留了大量上古先民的养生保健经验。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的中国传统饮食结构框架已经形成，并且这一饮食结构框架一直延续至今。

2. 中国烹饪形成阶段所取得的重大成就

中国烹饪文化在这一时期取得了辉煌的成就。从技术体系看，主要表现在烹饪工具、烹饪原料、烹饪技艺、美食美饮等方面；从价值体系看，则主要表现在百家提出的饮食思想与观念和食养食疗理论的建立等方面。

1）烹饪工具分门别类

炊食器与饮食器由原来的陶质过渡到青铜质，是本阶段取得的伟大成就之一。但要强调的是，青铜器并没有彻底取代陶器，在夏商周三代时期，青铜器和陶器在人们



的饮食生活中共同扮演着重要角色。保留至今的青铜质或陶质烹饪器具形制复杂，种类多样，如各类炊食饮食器、各类酒器、各类刀具及辅助器等。

2）烹饪原料品种繁多

这一时期的烹饪原料品种丰富，从考古发现和古籍中归纳，按类别可分为植物性、动物性、加工性、调味料、佐助料五大类原料。公元前 11 世纪，周武王灭商，建立周王朝，通过分封制和井田制等一系列制度的创立和实施，使社会得到全面发展，进入奴隶社会的鼎盛时期，烹饪原料进一步丰富，有所谓的五谷、六畜、六兽、六禽等。

农牧业的发达和兴旺，为烹饪创造了优厚的原料物质条件。

3）烹饪工艺已趋精致

由于青铜烹饪工具的发明和使用，加之人们对自然界和人类社会的认识水平的大幅度提高，烹饪工艺在这一时期出现了一次巨大的飞跃。

（1）对烹饪原料的科学认识与合理利用。夏商周三代时期，先民通过长期的饮食生活实践，在烹饪原料方面总结出一整套的规律和许多宝贵经验。如在动物性原料的选取方面，总结出“不食雏鳖，狼去肠，狗去肾，狸去正脊，兔去尻（尾部），狐去首，豚去脑，鱼去乙（乙状骨），鳖去丑（肛门）”（《礼记·内则》）；在植物性原料的选取方面，总结出“枣曰新之，栗曰撰之，桃曰胆之，祖梨曰攒之”。

（2）烹饪原料间的合理搭配。夏商周三代时期，人们在烹饪原料及其内在关系的科学把握基础上，提出了应根据自身特点及相生相克关系对烹饪原料进行季节性的合理搭配。如《礼记·内则》中提出“脍（炒肉丝），春用葱，秋用芥”。

（3）具有一定水平的刀工技术。这一时期，厨师的刀工技艺已达到了相当高的水平。《庄子》中著名的寓言“庖丁解牛”，描述庖丁宰牛的分解技术出神入化、游刃有余，实际上很生动地反映出当时厨师对刀工技术的理想化要求。

（4）进一步创新的烹调方法。新石器时代晚期流行的主要烹调方法有炮、炙、燔、煮、蒸、露（卤或烙）等，到了夏商周三代时期，随着陶器向青铜器的过渡以及烹饪原料的丰富，烹饪技法又有了进一步的创新，如红烧、醋烹、烹汁、炖、碎切、渍、腌、肉干制作、肉酱制作等。另外，此时所出现的煎、炸、熏、干炒是一个飞跃。

（5）调味。夏商周三代时期，由于统治者对美味的重视，调味已成为厨师的又一大技能。《周礼·食医》中说：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”这就是当时厨师总结出的在季节变化中的调味品的运作规律。而《吕氏春秋·本味》所论则更为精妙，认为调味水为第一，“凡味之本，水为之始”，而调制时，“必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起”。故调味之技、之学很高深：“鼎中之变，精妙微纤。口弗能言，志弗能喻。”这样制出的菜肴才能达到“久而不弊（败坏），熟而不烂，甘而不哝，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腻”的效果。

4）食礼规定下的饮食结构

在秦汉以前的文献中，“食”（在当时专指主食）与“饮”（其品类在夏商周三代



之时有很多，在王室中包括水、浆、醴、凉、醫、酏等）常常对举而出，如“饭疏食饮水”（《论语·述而》），“食饮不美，面目颜色不足视也”（《墨子·非乐上》）。可见，古人的一餐，至少由“食”、“饮”构成，换言之，二者构成了最基本、最普遍的饮食结构。

必须指出，这些饮品都是当时王室贵族的杯中之物，平民的“饮”除水以外，都是以“羹”为常。

5）八珍及南北食风

从文献资料记载看，周代的烹饪技术大大地超过了商代，已经形成了色香味形这一中国烹饪的主要特点。这在周王室所常用的养老菜肴“八珍”即可见一斑。

6）筵饮制度下的燕乐侑食

夏商周三代的饮食活动，依其性质，大体可分两类：一类是每日常食；一类是筵席宴飨。每日常食，出于生理需要，基本固定化，习以为俗。筵席宴飨，起于聚餐，是人与人之间有了“礼”的关系后才逐渐形成的就餐方式。

夏朝的筵席形态已难以考察，但相传当时已有宴乐宴舞，且编排有序，场面宏大，表演性强。在商王朝，筵席宴飨一般称为“飨”。周代的宴饮不仅频繁，而且宴饮的种类和规模不尽相同，可以说，周人无事不宴，无日不宴。究其原因，这除了统治者享乐需求之外，还有就是政治上的需要，即通过宴饮，强化礼乐精神，维系统治秩序。

总之，中国烹饪文化的形成与中国辉煌灿烂的青铜器文化正可谓同期同步，这一时期中国的烹饪文化由于陶器向青铜器的变化，生产力的提高，社会经济、政治、思想、文化的全面发展而跃上了一个新的水平，创造了多方面的光辉成就。从烹饪原料增加、扩充，烹饪工具革新，烹饪工艺水平创新提高，烹饪产品丰富精美，到消费多层次、多样化等，都形成了各自的特色和系统，并由此形成了中国传统烹饪体系，为中国传统烹饪的发展奠定了坚实的基础。

1.1.3 中国烹饪发展阶段的基本状况及所取得的重大成就

1. 中国烹饪发展阶段的基本状况

从公元前 221 年的秦朝到公元 960 年的唐代，其间历时 1200 多年，中国烹饪文化在前期形成初步文化模式的基础上经历了一个发展壮大的重要时期。这一时期，中国烹饪文化承上启下，创造了一系列重要的文化财富，为后来中国烹饪文化迈向成熟开辟了道路。

汉王朝建立以后，统治者采取了重农抑商的政策，不仅大力鼓励农业生产，而且大兴水利，同时还积极推广农业技术。魏晋南北朝时期，北方先进的农业生产技术南传，使南方水田扩大，稻产量高于黍、麦。北魏即出现了《齐民要术》这样的农学巨著。唐王朝到了开元、天宝年间，“左右藏库，财物山积，不可胜数，四方丰稔，百姓殷富”（见郑綮《开天传信记》）。茶树种植面积遍及五十多个州郡，茶叶产量大增，名茶品种增多。秦时已有利用地温培植蔬菜的事例，汉代出现了温室。利用温室栽培蔬菜，是秦汉时期蔬菜种植技术发展的一项突出成就。并且在汉代，大规模陂池养鱼也已经出现。



冶金技术到汉代已达到较为成熟的水平，铸造技术已很先进，钢制刀具和铁锅的出现、普及，使烹饪工具和烹饪工艺又产生了一次飞跃。南北朝时已用竹木制作蒸笼和面点模具。西汉时北方还出现手推磨、碾，这是粮食原料加工机械的一次革新。手推磨如图 1-5 所示。



图 1-5　手推磨

食盐生产在这一时期也得到了很大的发展。汉时，人们对食盐非常重视，称其为“食肴之将”（《汉书・食货志》）、“国之大宝”（《三国志・魏书・卫觊传》）。

从秦汉时期开始，已建起以京师为中心的全国范围的商业网，城市商贸交易发达，饮食市场“熟食遍列，肴旅成市”（《盐铁论・散不足》）。从《史记・货殖列传》得知，当时大城市饮食市场中的食品相当丰富，说明当时的餐饮市场已很发达。

总之，这一时期成为中国饮食文化的发展时期，既是当时中国社会经济高度发展的结果，也是中国历史上这一时期多次大移民、民族大融合、文化重心大迁移等一系列客观刺激的必然。后来的中国饮食文化正是在这样的基础之上完成了它的成熟过程。

2. 中国烹饪发展阶段所取得的重大成就

中国烹饪文化在这一阶段有着迅猛的发展，这一点离不开这一时期社会政治、经济、文化等诸多因素的互动作用。这一阶段，在烹饪原料的开发利用，烹饪技术及烹饪产品的探索与创新，烹饪产品消费过程中文化创造现象的迭出以及烹饪文化理论的建立等方面，都表现出了前所未有的兴旺发展的景象。

1）烹饪原料来源更加丰富

这一阶段烹饪原料无论是品种还是产量都大大地超过了过去，粮食产量的提高使人们饮食生活中的粮食结构出现了新的变化。汉代豆腐的发明对整个人类饮食文化做出了巨大的贡献（据史料记载和出土文物研究发现，豆腐出现在汉朝，相传是汉代淮南王刘安发明的）。而植物油用于人们的烹调活动之中，为烹调工艺的创新开拓了新的领域。各民族间的文化交流使域外的烹饪原料品种大量引进，进一步丰富了中国人的饮食生活，这一点仅从孙思邈《千金食治》录入的用于饮食疗病的 150 余种的谷、肉、果就可见一斑。



【知识链接】

豆腐的起源

豆腐文化中头一个问题就是豆腐的发源地。中国是确信无疑的豆腐之乡，豆腐的老家就在安徽淮南一带。据五代谢绰《宋拾遗录》载：“豆腐之术，三代前后未闻。此物至汉淮南王亦始传其术于世。”南宋大理学家朱熹也曾在《素食诗》中写道：“种豆豆苗稀，力竭心已腐；早知淮南术，安坐获泉布。”诗末自注：“世传豆腐本为淮南王术。”

淮南王刘安，是西汉高祖刘邦之孙，公元前164年被封为淮南王，都邑设于寿春（即今安徽寿县城关），名扬古今的八公山正在寿春城边。

刘安雅好道学，欲求长生不老之术，不惜重金广招方术之士，其中较为出名的有苏非、李尚、田由、雷波、伍波、晋昌、毛被、左吴八人，号称“八公”。刘安与八公相伴，登北山而造炉，炼仙丹以求寿。他们取山中“珍珠”、“大泉”、“马跑”三泉清冽之水磨制豆汁，又以豆汁培育丹苗，不料炼丹不成，豆汁与盐卤化合成一片芳香诱人、白白嫩嫩的东西。当地胆大农夫取而食之，竟然美味可口，于是取名“豆腐”。北山从此更名“八公山”，刘安也于无意中成为豆腐的老祖宗。

豆腐，五代时已在南北食物市场上出现。据当时的《清异录》记载，人们呼豆腐为“小宰羊”，认为豆腐的白嫩与营养价值可与羊肉相提并论。

2）烹调工具及饮食器具的改进

烹调工具的改进主要表现在铁制炊具的使用，铁制炊具无论是在数量上还是在质量上都有很大的提高，并已广泛用于饮食烹饪中。汉代炉灶的形式有很多，有盆式、杯式、鼎式等。魏晋南北朝时出现了烤炉，可烘烤食物。唐代炉灶的形式多样，如出现了专门烹茶的“风炉”，制作精妙。西晋时，蒸笼又得以发明和普及，蒸笼的发明使中国的面点制作技术发生了相应的变化。我国最早的“铜火锅”也是此时出现的。

汉代，盛放食物的器具是碗、盘、耳杯等，一般为陶器，富有之家多用漆器，宫廷贵族又在漆器上镶金嵌玉。汉代已经有了把黄金制成饮食器具的记载。唐代，我国瓷器生产步入繁荣，上自贵族，下至平民，皆用瓷质饮食器，到了盛唐之时，这种奢靡之风就更不足为奇了。

3）烹饪工艺与饮食品种的发展创新

由于灶、炉等烹饪设备相继出现并不断地得到改善，炊具种类不断增多并形成较为完整的功能体系。在烹饪技法方面，食品的蒸、煮、炮、炙技术不断得到提高，熬、炸方法也逐渐被发明并得以应用，原料搭配和调味技艺越来越讲究。在主食的烹制方面，两汉时期饼食开始出现，花样很多，“南人食米”，自古皆然，而“北人食面”却并非有史以来即是如此。事实上，以面食为主食是北方人饮食变化最为突出的表现之一，正是在秦汉以后，北方地区才逐步改变了漫长的以“粒食”当家的主食消费传统，确立了以面食为主，面食、粒食并存的膳食模式，并一直延续至今。



相比而言，秦汉以后的厨师在做菜方面所花费的心思和精力，要远远超过做“饭”，从某种程度看，菜肴的烹调更能充分显示中国饮食文化的多样性和独创性。蒸、煮、烤、炙、羹臛等都是当时人们最常用的菜肴烹调方法。与这些方法相比，炒法的出现要晚得多，这主要是受早期炊具形制和质地以及植物油料加工尚未发展起来等因素的制约。可以说“炒”是中国后世最为常用的一种菜肴烹调方法，几乎适用于一切菜肴原料，而且炒的种类变化甚多。

4）风味流派的出现

风味流派在这一时期已有了大致的眉目，主要表现于地域的分野与荤素菜的分岭。唐代以前，风味流派首先是建立在烹饪原料的基础之上，并受着烹饪原料的制约。西汉时，南方以水产、猪、水稻为主，而北方仍以牛、羊、狗、麦、粟等为主。在调味上，北方用糠（粟麦类）醋，南方用米醋；北方多鲜咸，蜀地多辛香，荆吴多酸甜。北方的名食以面食居多，而南方名食以米食居多。即使饮茶普及后，南北方的烹茶工艺、饮茶方法也有很大不同，唐代自陆羽后，南人渐习于岩茶清煮，而北人仍惯于加料调烹，西北少数民族因食肉等原因，则更无清饮之习。

早在先秦之时，荤素肴馔就有了分别，但形成流派则始于南朝，梁武帝笃信佛教，以身事佛，且躬亲食素，并号召天下万民食素，寺院素食渐成流派。至唐，素食制作出现了创新，出现以素托荤类的菜肴，就是形荤实素，据《北梦琐言》记载，崔安用面粉等素料，制出了豚肩、羊臑、脍炙等，生动逼真，可谓素菜荤制的开山之作。

这一时期，宫廷风味、官府风味在一定程度上也有了一定的发展。

5）宴饮消费与文人雅集的发展

从历史发展规律看，社会稳定与否，往往会决定着人们饮食风尚的形成与否以及饮食消费的取向。而一个时代的筵席又往往最能体现出这个时代的饮食风尚与消费状况。

从秦汉至南北朝，宴饮日益盛行，无论是宫廷还是民间都有大摆筵席的习俗。隋唐时期，筵宴的形式多样、名目繁多、规模庞大、菜点精美，其中游筵、船筵等颇为独特，尤以唐代长安曲江的各种游筵为盛。

魏晋以后，宴会大行“文酒之风”。曹操父子筑铜雀台，其中一个重要的功能就是宴享娱乐，如图1-6所示。张华的园林会、王羲之的曲水流觞、竹林七贤的畅饮山林，文采凌俊，格调高雅，不仅对宴会的健康发展起到很好的推动作用，而且对文人饮食文化风格与文人饮食流派的形成与发展产生了很大的影响。



图1-6 铜雀台



6）烹饪理论研究日趋完善

烹饪技艺在这一时期的大发展，使烹饪理论研究在此时期呈现出前所未有的繁荣。有关资料显示，从魏晋到南北朝出现的烹饪专著多达 38 种之多，隋唐五代时烹饪专著有 13 种，总计 50 多种。其中，西晋束皙的《饼赋》，讲述饼的产生、品种、功用和制作，可谓是关于饼的专论之文。还有东汉崔实的农书《四民月令》，其中关于烹饪的部分是制酱、酿酒、造醯及制作饼、脯、腊等的工艺流程。还有唐代刘恂的《岭南录异》一书，主要记录了唐代岭南一带的饮食风物趣闻。可惜的是，有不少烹饪专著已在历史发展的过程中丢失了。今天可以看到的食文中，有的已残缺不整，如崔浩所作《食经》，南北朝的《食经》、《食次》等。

秦汉以后，随着祖国医药学的发展，药膳亦发展起来了。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》，记载了既是药物又是食物的多种品种；《黄帝内经》不仅是我国现存最早的一部重要医学著作，也是我国古代的百科全书；唐代著名医学家孙思邈著有《千金要方》一书，内容非常丰富，其中也有食治专篇。

总之，中国烹饪文化在这一时期取得了重大成就，突出表现在以下几个方面：一是原料范围进一步扩大，品种进一步增多，域外原料大量引进，海产品大量使用。二是植物油用于烹饪，使烹饪工艺的某些环节出现了新的变化。三是铁制烹饪器具的使用，如图 1-7、图 1-8、图 1-9 所示，"炒"、"爆"工艺的出现，实现了中国烹调工艺的又一飞跃；花拼的出现，为烹饪造型工艺拓宽了更为广阔的创造空间。四是瓷器和高桌座椅的普及，开始了中国餐具瓷器化和餐饮桌椅化的新时代。五是饮食名品多如繁星，拉开了此后中国餐饮业通过名品刺激消费、在竞争中产生名品的帷幕；宴会大盛，奠定了中国传统宴会的基本模式；烹饪专著的大量涌现，食疗食养理论的进一步发展，大大丰富了这一时期的饮食文化研究内容。



图 1-7 釜　　图 1-8 镬　　图 1-9 鍪

【知识链接】

古代的铁制烹饪器具

釜，圆底而无足，必须安置在炉灶之上或是以其他物体支撑煮物，釜口也是圆形，可以直接用来煮、炖、煎、炒等，可视为现代所使用"锅"的前身。仰韶文化



时期，便出现与陶灶相配合的陶釜，秦汉以来陶砖制造技术的进步，促成炉灶的普及，釜直接置于炉上烹煮食品，比起三足鼎、鬲更能集中火力，可以节省时间和燃料；加上冶铁业的发展，铁制釜的耐火、导热性能更好，从而逐渐取代鼎、鬲成为主要炊器。魏曹植的七步诗："煮豆燃豆萁，豆在釜中泣"，便佐证了魏晋时代釜的普遍使用。

镬与釜没有严格的区别，西汉《淮南子·说山训》注曰："有足曰鼎，无足曰镬"。镬实际是锅的一种，材质有铜、铁、瓦等。今日南方人还称锅叫镬，在古代甚至被拿来当作刑具，所谓的"镬烹"，就是将人丢入镬中烹煮的酷刑。

釜是战国时期秦人使用的一种炊食器。《孟子·滕文公》中曰："许子以釜甑爨，以铁耕乎?"其中釜、甑指代炊具中的蒸煮器，而这两种器物形态上也非常接近。类似的烹饪器具还有镬［huò］、鍪［móu］等。

1.1.4　中国烹饪成熟阶段的基本状况及文化成就

从北宋建立到清朝灭亡，中国传统烹饪文化在各个方面都日臻完善，进而走向成熟。因此，从中国饮食文化的发展历程看，这一时期可以称为中国烹饪文化的成熟阶段。至唐宋之时，随着中国经济文化重心出现的三次南移（即永嘉之乱、安史之乱和靖康之变，使中国历史上出现了三次大批北人为避战火而南下的场面），中国烹饪文化也相应地出现了重心调整。特别是北宋中期以后政治、经济和文化等综合因素的互动作用，使得北方的饮食方式与饮食观念在经历了文化重心南移后，与南方烹饪文化产生了冲击和汇流，进而导致中国烹饪文化发生了巨大的变化。

1. 中国烹饪成熟阶段的基本状况

北宋时期，农业生产技术水平大大提高，出现了江北种粟麦黍豆、江南种粳籼秫稻的错综格局。到了元代，水稻已成为产量高居全国首位的农作物。清康乾盛世之时，关中地区有的地方已可以一年"三收"。

煤开始被大量地开采是在北宋以后，当时的河东、开封一带居民已经将煤用于烹饪活动之中。酿酒业在这一时期发展很快，宋代时发现了红曲霉，这在世界酿酒工艺史上都是一个了不起的创造。宋代茶叶种类增加，茶叶生产水平也有所提高，出现了"炒青"技术，如图 1-10 所示。这一时期饮食加工业的兴旺也已成为中国饮食文化日趋成熟的重要因素。在全国大中小城市中，普遍有磨坊、油坊、酒坊、酱坊、糖坊及其他大小手工业作坊，并出现了福建茶、江西瓷、川贵酒、江南澄粉、山东玉尘面等很多著名品牌。清末时



图 1-10　宋代的炒青技术



期，中国许多门类的手工业都失去了昔日的风采，只有与烹饪有关的手工业未呈衰相。

两宋的烹饪文化中最突出的特点就是都市食肆的发展十分迅速，在短期内就达到十分繁荣的局面。著名的北宋宫廷画家张择端借清明游春之际绘出的《清明上河图》，生动而真切地再现了当时汴京沿汴河自“虹桥”到水东门内外的民生面貌和市井繁荣景象。其中，酒楼正店、酒馆茶肆、饮食摊贩以及餐饮生意人的买卖情形，都占据画面重要部位，形象地再现了北宋时期饮食业的盛况。

元代的饮食业很庞杂，所经营的菜肴，除蒙古菜以外，还兼容汉、女真、西域、印度、阿拉伯、土耳其及欧洲一些民族的菜肴。明代初期，饮食文化呈现出繁荣景象，得到了当时文化人的重视，出现了不少关于饮食的专著，这些饮食方面的专著反映出当时的食品种类、加工水平、烹调技术已达到相当的高度。清代，特别是康乾盛世，一些大都市如北京、南京、广州、佛山、扬州、苏州、汉口等比明代更为繁荣，我国饮食文化的发展达到了前所未有的顶峰。各民族间饮食文化的交流在当时也很普遍，汉民族与兄弟民族的饮食文化相互影响，促进了共同的发展。清末，帝国主义肆意掠夺包括茶叶、菜油等在内的农产品，并向我国疯狂倾销洋面、洋糖、洋酒等洋产品。但我国传统饮食市场的主导地位非但未被动摇，而且借着半殖民地、殖民地化商业的畸形发展，很多风味流派还得以传播和发展，出现了许多著名的酒楼饭馆。

总之，从宋代到清末，中国社会经济的发展呈现出波涛起伏之势，这一时期的中国饮食文化如同一曲酣畅欢腾的交响乐，和谐交奏，相激相荡。从某种意义上说，这正是中国饮食文化不断丰富、发展、自我完善之历程的主旋律。

2. 中国烹饪成熟阶段的文化成就

1）烹饪原料的引进和利用

这一时期外域烹饪原料如辣椒、番茄、南瓜、四季豆、土豆、花菜等被大量地引进中国。其中，辣椒原产于秘鲁，明代传入中国；番茄，原产于美洲中南部，也是明代传入中国的；南瓜，原产于中、南美洲，明末传入中国；土豆，原产于秘鲁和玻利维亚的安第斯山区，于15世纪至19世纪分别从西北和华南以多种途径传入。面对这些引进的烹饪原料，中国的厨师们洋为中用，利用这些洋原料来制作适合中国人口味的菜肴。

2）餐饮器具和烹饪工艺的进一步发展

在宋代人们把炊器进行了改良，如宋代的镣炉，外镶木架，下安轮子，可以自由移动，不用人力吹火，炉门拨火，清洁无烟，易于控制火候。宋代还使用多层蒸笼蒸制食品，节约了时间。另外，元明清三朝是中国瓷器的繁荣鼎盛时期，景德镇成功地创烧出釉下彩的青花，釉里红以及属于颜色釉的卵白釉、铜红釉、钴蓝釉，从而发展成为全国的制瓷中心，所制餐饮器具品种多、造型独特新颖。这一时期，金属餐饮器具在数量和质量上也有很大提高，以金银器而言，其造型和装饰都非常考究。如清朝的御用酒具云龙纹葫芦式金执壶，采用浮雕装饰手法，花纹凸出且密布于壶面，纹饰以祥云、游龙为主，显得高贵豪华且富丽堂皇，如图1-11所示。



宋元时代出现了许多新的烹调技法。在面点制作中，不仅可用冷、热、沸水和面，还可制作发酵面团、油酥面团，并且其成形技术已达到很高水平。据《素食说略》记载，清代的“抻面”可拉成三棱形、中空形、细线形等形状。清代扬州的伊府面就是将面条先微煮，晾干后油炸，再加入高汤略煨而成的，形式和风格类似于今天的方便面。在菜肴制作中，切割技术迅速提高，出现了多花形刀工刀法，明代出现了整鸡除骨技术，清代筵席中有了体现高超刀法的瓜盅。

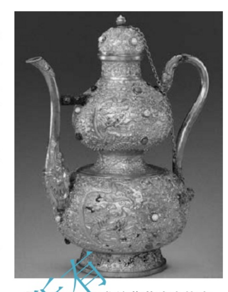


图1–11 云龙纹葫芦式金执壶

在调味上，元代出现了红曲，明代有糟油、腐乳、砂仁、花椒，清代后期，厨师们将番茄酱和咖喱粉用于调味之中。至此，已出现了姜豉、五香、麻辣、蒜泥、糖醋、椒盐等味型，今天的烹饪调味工艺中大多数的味型都是在这一时期定型的。

菜点的造型艺术在这一时期也大放异彩。像假熊掌、假羊眼羹、假蚬子等以“假”命名的菜肴首先是以造型取胜。在南宋招待金国来使的国宴中，竟有假圆鱼、假鲨鱼这样的造型菜。明代还出现了“假腊肉”、“假火腿”等造型菜。

3）风味流派与地方菜的形成

风味流派的形成与社会的发展、政治、经济、文化中心的形成和转移相关联。便利的交通条件和繁荣的经济环境是促成一个都市餐饮业发达的重要原因。各地有着不同的饮食习惯，清末徐珂的《清稗类钞·饮食类》大致描述了当时四方的口味爱好：“北人嗜葱姜，滇、黔、湘、蜀人嗜辛辣品，粤人嗜淡食，苏人嗜糖。”他还客观地记录了他所了解的地方风味发展状况，指出：“肴馔之有特色者，为京师、山东、四川、广东、福建、江宁（南京）、苏州、镇江、扬州、淮安。”这样就出现了风味各异的餐馆，而这种地方风味餐馆的出现，正是地方风味流派形成的发端。

在清朝形成的稳定的地方风味流派中，代表性的有全国政治、经济、文化中心北京的京味菜，中国重要经济中心扬州的扬州风味菜，黄河流域的山东风味菜，长江流域的四川风味菜，珠江流域的广东风味菜，江淮流域的江苏风味菜。它们对中国饮食烹饪有着深远的影响。当今闻名世界，习惯上称为“四大菜系”的川菜、鲁菜、粤菜、苏菜，就是在清朝形成的的地方风味流派基础上进一步发展起来的。

除地域性饮食文化、少数民族文化和市肆饮食文化外，这一时期的宫廷饮食文化、官府饮食文化也都走向成熟并基本定型，这正是中国饮食文化在其历史长河中发展积淀的结果。

4）饮食消费状况

这一时期的饮食消费呈现出空前繁荣的景象。宋代的宴会不仅名目繁多，而且相当奢侈。据《武林旧事》记载，绍兴二十年十月，清河郡王张俊接待宋高宗及其随从，举办的宴会从早到晚，分六个阶段进行，皇上一人所享菜点达二百余道之多。

元代的宴会受蒙古族影响，菜点以蒙古风味为主，并充满了异国情调。蒙古族人原以畜牧业为主，嗜肉食，其中羊肉所占比重较大。大型宴会多用羊、奶酪、烧烤、海鲜为菜品，所以，一般宴会都少不了羊肉、奶品。

明代人在饮食方面十分强调饮膳的时序性和节令食俗，重视南味。由于明代在北京定都始于永乐年间，皇帝朱棣是南方人，其嫔妃多来自江浙一带，南味菜点在明代宫廷中唱主角，自洪熙以后，北味在宫廷菜点中的比重渐增，羊肉成为宫中美味。

时至清代，人们的饮食消费水平又有了很大的提高。无论是官宴还是民宴，宴会都很注重等级、套路和命名。而奢侈靡费和强调礼数，是历代宫廷生活的共同特点，清代宫廷或官府的饮食生活在这两个方面表现得尤为突出。在众多全席中，以全羊席和满汉全席最为著名。全羊席是蒙古族喜食的宴会，也是招待尊贵客人的最为丰盛和最为讲究的一种传统筵席，象征着吉利。而满汉全席是历史上最著名、影响最大的筵席，是从清代中期兴起的一种规模盛大、程序繁杂、满汉饮食精粹合璧的筵席，又称为“满汉席”、“满汉大席”、“满汉燕翅烧烤席”。

5）烹饪理论著述空前丰富

宋元明清时期，中国饮食专著特别丰富。

元代饮食专著中民间饮食以《居家必用事类全集》“饮食类”为代表，内容以南方风味为主。宫廷饮食以《饮膳正要》为代表，是一部饮食保健资料系统汇编。明代饮食专著有兼收南北风味的《宋氏养生部》、《遵生八笺》、《易牙遗意》等。清代有《随园食单》、《养小录》、《中馈录》、《调鼎集》、《闲情偶寄·饮馔部》等。其中袁枚的《随园食单》堪称是这一理论体系中的杰作。《随园食单》中记述的食品内容极为丰富，记录了我国在14世纪中叶这一历史时期流行的326种食品，从山珍海味到一粥一饭，几乎无所不包。袁枚在《随园食单》中提出讲究加工，讲究配料，讲究火候，讲究色香味形器，讲究上菜、进食次序等，将精微难言的鼎中之变，阐述得层次分明。他将中国烹饪理论推向了一个全新的阶段——成熟阶段。

6）中国药膳学的形成

宋代唐慎微著的《证类本草》，后又增写成《重修证和经史证类备用本草》，记述保存了以往古书中有关食疗的轶文，主要有《食疗本草》、《食性本草》、《食医心境》、《孙贞人食忌》。对于研究中国药膳学都起到了重要的作用。宋代官修大型方书《圣济总录》中有药膳专论食治门。元代宫廷御医忽思慧著的《饮膳正要》一书，是一部药膳专著。该书的主要价值在于，它阐述了许多关于饮食营养和健康的关系，如饮食卫生、养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、四时所宜、五味便走等，这些论述在古典医著实为少见，因此，它是我国一部很好的药膳参考书。明清时期的医药发展，对药膳的发展也起到了相当大的作用。李时珍著的《本草纲目》一书，总结了明代以前的药物学成就，是我国药物学、植物学等学科的宝贵遗产。

上述医膳专著中，都记载了许多药膳方剂的功效、应用和制作方法，对促进我国药膳学的发展作出了重大贡献。



1.2　现代中国烹饪文化

清朝灭亡，奏响了中国烹饪走进现代阶段的交响乐。在这一阶段中，无论是烹饪实践还是理论研究，中国饮食文化都有了突飞猛进的发展。中国烹饪文化以全新的姿态进入了创新开拓的新时代，走上了与世界各民族烹饪文化进行广泛交流的道路，以近现代科学思想指导烹饪实践和理论研究，运用现代科学技术改良、培育及人工生产烹饪原料新品种，并改进、发明烹饪生产工具，开辟新能源，从而为烹饪原料的来源、烹饪物质要素的发展开辟新道路。风味流派体系在结构和内容上也发生了不同于传统形式的改变和革新，烹饪教育培训、生产管理日趋科学化、社会化，现代烹饪文化经过数十年的努力已初步构成了全新的体系。

1.2.1　烹饪工具与生产方式有了明显的变化，并趋于现代化

1. 烹饪工具的现代化

近现代烹饪阶段烹饪工具的变化，集中表现在能源和设备的变化上。就能源而言，木柴已退居次要地位，城市中主要使用的是煤、煤气、天然气，另外还有液化气、汽油、柴油、太阳能、电能、酒精等。用这些能源制熟或加热食物有着省时、方便和卫生的特点。

就烹饪设备而言，电器烹饪器具已经被部分大城市、大饭店逐渐使用，并且品类繁多。如用于加热的设备有电烤箱、电磁炉、微波炉等；用于制冷的设备有冷藏柜、保鲜陈列冰柜、浸水式冷饮柜等；用于初割加工的设备有切肉机、刨片机、绞肉机等。值得一提的是，现在我国已经出现了许多大型的厨房设备生产企业，可以生产灶具、通风脱排、调理、储藏、餐车、洗涤等300余个规格和品种的厨房设备，使人们的生产劳动变得省时、方便、卫生、安全。

2. 生产方式的现代化

现代食品工业是传统烹饪的派生物，是现代科学进入烹饪领域的结果，如今，中国食品工业已经形成比较完整的生产体系。至于烹饪生产方式的变化，主要表现在两个方面：一是餐馆、饭店中的某些烹饪工艺环节（如切割、制茸等）已出现了以机械代替厨师手工操作的情况；二是食品工业的兴起，已经出现了生产火腿、月饼、香肠、饺子、包子、面条等这些传统手工烹饪的食品的食品工厂，因而既减轻了手工烹饪繁重的体力劳动，又使大批量食品的生产更加规范化和标准化。

1.2.2　优质烹饪原料日益丰富

1. 优质烹饪原料的引进和利用

在近现代饮食文化阶段，由于自觉或不自觉地对外开放，以及近年来提倡优质高

效农业的大环境，我国从世界各国引进了许多优质的烹饪原料。其中，植物性原料主要有洋葱、菊苣（苦苣）（如图 1-12 所示）、樱桃番茄（圣女果）、奶油生菜、西兰花、凤尾菇等；动物性原料主要有牛蛙、珍珠鸡、肉鸽、鸵鸟等。现在这些烹饪原料已在我国广泛种植或养殖，并用于烹饪之中。


图 1-12　菊苣

2. 珍稀原料的种植和养殖

20 世纪以来，在一个时期人们曾内毁林造田、滥砍滥伐，使得许多野生动植物濒临灭绝，生态环境遭受到严重破坏，于是又不得不开始对野生动植物进行加倍保护，国家还为此颁布了《中华人民共和国野生动植物保护条例》。同时，科研人员利用先进的科学技术对一些珍稀动植物原料进行人工培植或养殖，并获得了成功。如今，人工培植成功的珍稀植物原料有猴头菇、银耳、竹荪、虫草及多种食用菌。人工饲养成功的珍稀动物原料有果子狸、竹鼠、鲍鱼、环颈雉、牡蛎、刺参、湖蟹、对虾、鳜鱼、长吻鮠、鳗鲡、蝎子等。目前这些珍稀原料的产量大大超过了野生的产量，从而能够更多地满足众多食客的需求。

【知识链接】

菊　苣

菊苣通称为欧洲或法国苣荬菜、比利时苣荬菜、苞菜、苦苣、苦菜，在日本称之为“苦白菜”。菊苣是菊科菊苣属中的多年生草本植物，以嫩叶、叶球、叶芽为蔬，是从野生菊苣中驯化选育出的一个变种，原产地中海、亚洲中部和北部。菊苣中含有一些一般蔬菜中没有的成分，如马栗树皮素、马栗树皮甙、野莴苣甙、山莴苣素和山莴苣苦素等苦味物质，有清肝利胆的功效。

世界上许多国家的美食家们都很看重菊苣，把它视为蔬菜中的上品。菊苣的嫩叶可以炒食、做汤或做色拉。软化栽培后的菊苣芽球可以生吃，或做成鲜美开胃的凉拌菜，大型的芽球洗净后把叶瓣剥下，整片叶蘸酱，做成鲜美开胃的凉拌菜，小个芽球可整个食用。清洗菊苣时不能用热沸水冲洗（经加温后即变褐色变软而苦），外层有破损的外叶，洗净后可用猛火爆炒，炒熟即食，不宜久放。欧美等国还有人把菊苣的肉质根加工成咖啡的代用品或添加剂。菊苣的经济价值较高。目前，在我国菊苣仍是一种新兴的蔬菜，在我国南方栽培较困难，而我国的华中、华北等地的气候条件较适宜菊苣的栽培，能获得优质的产品，并且该产品极受消费者的欢迎，市场潜力很大。



3. 优质烹饪原料的品种增多

在这一阶段，优质烹饪原料品种不断增多，其中最引人注意的是粮食、禽畜及加工制品。在粮食中，仅米的名贵品种就有广东丝毛米、福建过山香、云南接骨糯、四川宣汉桃花米、东北五常稻花香等。而绿豆有 200 多个品种，著名的有安徽明光绿豆、河北宣化绿豆、山东龙口绿豆等。此外，大、小麦等亦有众多名品。在禽畜类原料中，猪的优良品种有四川荣昌猪、浙江金华猪等。近年来，全国又推行养殖瘦肉型猪，以减少脂肪的含量。鸡的优良品种也很多，有寿光鸡、狼山鸡、浦东鸡等。加工制品中优良品种众多，如板鸭名品有江苏南京板鸭、福建建瓯板鸭、江西南安板鸭等；豆腐名品有八公山豆腐、黄陂豆腐、平桥豆腐等。

1.2.3 民族、地区及中外之间烹饪文化与烹饪技术交流频繁

1. 民族间的烹饪文化交流

南北朝、唐、宋、元、明、清这些朝代，烹饪交流已很普遍，从而促进了共同发展。到现代饮食文化阶段，民族之间的烹饪交流更加频繁。如今满族的“萨其玛”、维吾尔族的“烤羊肉串”、土家族的“米包子”、黎族与傣族的“竹筒饭”等品种，已成为各民族都认同和欢迎的食品，并且有了新的发展。如“萨其玛”已出现工业化生产；继“烤羊肉串”之后，出现了“烤鸡肉串”、“烤兔肉串”、“烤各种海鲜串”等；“竹筒饭”及其系列品种“竹筒烤鱼”、“竹筒乳鸡”等更在北京、四川、广东等地大受欢迎。信奉伊斯兰教的各民族之清真菜、清真小吃、清真糕点等，更是遍及中国各大中城市。

2. 地区间的烹饪文化交流

在现代烹饪文化阶段，由于交通日益发达、便捷，人员流动增大，地区间的烹饪文化交流也更加频繁。在许多大中城市的酒楼餐馆中，既有当地的风味菜点，也有异地的风味菜点，而且还出现了相互交融与渗透的现象。可以说，地区间的饮食文化交流，加之改革开放后多次全国范围内进行的烹饪大赛，对提高中国烹饪的整体水平、缩小地区间的烹饪技术的差别起到了巨大的推动作用，从而也促进了中国饮食文化的发展。

3. 中外间的烹饪文化交流

20 世纪初，随着西方教会、使团、银行、商行的涌入，洋蛋糕、洋饮料、奶油、牛排、面包等西菜西点也进入了中国，并对中国饮食文化产生了很大的影响。近 10 余年来，随着改革开放的深入，西方的一些先进的厨房设备设施和简易的烹饪方式也被中国学习和借鉴。在食品方面，西式快餐、日本料理、泰国菜、韩国烧烤等异国风味竞相登陆。这是对古老的中国饮食文化的挑战，更是中国饮食文化蓬勃发展的机遇。其中，西式快餐是将高科技发展的成果应用于快餐，是工业化标准和标准化思想、标准化科学技术相互使用的结果。它适应了高科技社会的客观需要，并以崭新的姿态赢得了中国人的喜欢，获取了巨大的成功。面对这一现实，中国也正努力借鉴西式快餐的优点和成功经验，大搞中式快餐，并将其作为饮食业的新增长点。另外，中国饮食文化在海外的影响也越来越大，在遍布世界各地的六千多万中国侨民中，有不



少人以开中式餐馆（如图 1-13 所示）谋生，传播的中国饮食文化和非常可口的中国菜点，使外国人大开眼界。改革开放以来，中国又不断派烹饪专家和技术人员到国外讲学、表演，参加世界性的烹饪比赛，乃至合办中餐馆等，使海外更多人士了解中国的饮食文化，喜爱中国菜点，这也促进了世界烹饪水平的提高。



图 1-13 日本的中国餐馆

1.2.4 西方现代营养学对中国烹饪文化的影响

营养学是研究食物成分与人体健康关系的一门综合性学科。西方现代营养学奠基于 18 世纪，发展于 19 世纪，完善于 20 世纪。其优势是微观、具体、深入，通过现代自然科学已有的各种检测手段进行严格地定量分析。现代营养学大约在 1913 年传入中国，到 20 世纪 20 年代后，中国现代营养学才逐步发展起来。一些营养学专家还逐步将营养与烹饪结合起来研究，使其取得了长足进步，并在 80 年代前后发展成为一门新兴学科即烹饪营养学。这门学科在中国虽然起步较晚，但已取得一定成果，许多高等烹饪学府都开设了烹饪营养学，使学生能够运用营养学的知识科学合理地烹饪，制作出营养丰富、风味独特的菜点。此外，中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所还与北京国际饭店合作，对准扬菜、鲁菜、粤菜和川菜系的一批菜肴成品进行营养成分测定。这些都反映了我国目前烹饪营养学的发展状况。当然，中国烹饪与现代营养学密切结合的同时，仍然没有也不可能放弃长期指导中国菜点制作的传统食治养生学说。食治养生学说虽然比较直观、笼统、模糊，带有经验型烙印，但有宏观把握事物本质的长处正是由于中西医学的结合。传统食治养生学说与现代营养学的相互渗透，宏观把握微观分析两种方法的相互配合，使得中国烹饪向现代化、科学化迈出了更快的步伐。20 世纪 80 年代以来，食疗药膳食品与保健品正是在这种情况下迅速兴盛起来的。

想一想：中国美食标准与西方人有什么主要区别?

答：中国人以食品的色、香、味、形为美食标准，其中味为核心；而西方人以食品的营养作为美食的重要标准。



1.2.5 创新筵席的大量涌现与饮食市场的空前繁荣

1. 创新筵席的大量涌现

20 世纪以来，随着时代浪潮的冲击、社会经济的发展，人们的生活条件和消费观念发生了变化，尤其是对新、奇、特的追求日益强烈。为适应这些新的追求，而创新出大量的风味别具的特色筵席，如淮扬菜系中的姑苏茶肴宴，它将菜点与茶结合起来，开席后先上淡红色的似茶又似酒的茶酒，再上芙蓉银毫、铁观音炖鸭、鱼香鳗球、龙井文蛤竹荪汤、银针蛤蜊汤等用名茶烹制的菜肴，再加上用茶汁、茶叶等作配料的点心玉兰茶糕、茶元宝等。目前，姑苏茶肴宴的茶酒、茶菜、茶点共 18 种，已经初步成系列。这些风味独特的创新筵席一起，共同促进了中国筵席的进一步发展和繁荣。此外，受西方饮食文化的影响，中国也出现了冷餐酒会、鸡尾酒会等宴会。

2. 饮食市场的空前繁荣

中国自古以农立国，历代统治者都实行着“重农抑商”的政策，因此作为商业重要组成部分的饮食业虽然在不断地走向繁荣，但常受到轻视，不能理直气壮地发展。直到 20 世纪 80 年代，第三产业蓬勃兴起，饮食业也受到了前所未有的重视和青睐，并迅速成为第三产业的中坚力量，饮食市场出现空前繁荣。2001 年，我国餐饮业经营网点已达 350 多万家，从业人员超过 1500 万人，营业额突破 4000 亿元；相关统计显示，2007 年，我国餐饮业实现零售额 12352 亿元，占 GDP 比重达 5%，占全社会消费品零售总额的 1/7，餐饮就业人数逾 2000 万，新增就业岗位 200 多万个；根据商务部制订的《全国餐饮业发展规划纲要（2009—2013）》指出，“到 2013 年，全国餐饮业零售额达到 3.3 万亿元；培育出年营业额 10 亿元以上的品牌餐饮企业集团 100 家。”餐饮业已成为国内消费需求市场中发展速度最快的行业，对扩大内需和促进国民经济的发展做出了突出贡献。

目前，我国餐饮业已初步形成了投资主体多元化、经营形态多样化、经营方式连锁化、品牌建设特色化、市场需求大众化、从传统产业向现代产业转型的发展新格局。

1.2.6 中国烹饪的发展趋势

中国饮食的发展方向是在坚持“以人为本、以味为纲，以技为目”的原则基础上，通过具有现代意义的工业烹饪与手工烹饪两种制作方式和异彩纷呈的菜点风格，实现科学化与艺术化的完美统一，满足人们对饮食科学合理、方便省时、愉快有趣的新要求。

现代意义上的工业烹饪，是指用现代高科技设备和生产技术生产各种食品，其特点是用料定量化、操作标准化、生产规模化、科学卫生、方便快捷。工业烹饪主要是满足人的生理需求，但也不能忽视人的心理需求，故应在注重科学的基础上辅以艺术，在保证高效稳定的前提下让人们愉快地享用。而现代意义上的手工烹饪，是指利用现代科学理论与方法，对传统手工烹饪进行改革继承与发扬，生产出个性化的特色食品，其特点是个性化、创造性。手工烹饪重在满足人们的心理需要，但也不能忽视



人们最基本的生理需要，要在注重艺术性的基础上辅以标准化，力求在突出特色的前提下让人们饮食更科学。

本章小结

中国烹饪从生产、发展到繁荣，经历了漫长的过程，有着辉煌的历史。从最早的茹毛饮血到发现火、利用火，中国的烹饪文化一直在蓬勃发展。近现代中国烹饪，更是出现了繁荣的景象。中国烹饪每一个时期，都有自己的独特之处，值得继承和发扬。

同步练习

【基本训练】

一、选择题

1. 中国烹饪文化源远流长，素有“（　　）”之美誉。

A. 烹饪天堂　　B. 美食王国　　C. 美食之家　　D. 烹饪王国

2. 我国夏代以前漫长的原始社会时期是烹饪文化的（　　）阶段。

A. 萌芽　　B. 形成　　C. 发展　　D. 成熟

3. 人类在长期的劳动实践中（尤其是制造劳动工具时），发现了“木与木相摩则燃”（《庄子》）的道理，从而悟出了“（　　）”之法。

A. 摩擦生热　　B. 钻木取火　　C. 燃烧学　　D. 熟食

4. 中国烹饪文化在（　　）时期进入了烹调阶段。

A. 萌芽　　B. 形成　　C. 发展　　D. 成熟

5. 相传豆腐是在（　　）代发明的。

A. 秦　　B. 汉　　C. 唐　　D. 宋

6. 清代袁枚用 40 多年的时间写成的一部对中国饮食理论进行全面总结的专著为（　　）。

A. 《随园食单》　　B. 《养小录》　　C. 《中馈录》　　D. 《调鼎集》

7. 中国烹饪的风味流派在（　　）时期已有了大致的眉目，主要表现于地域的分野与荤素菜的分岭。

A. 中国烹饪萌芽阶段　　B. 中国烹饪形成阶段

C. 中国烹饪发展阶段　　D. 中国烹饪成熟阶段

8. 中国最早有文字记载的筵席，是虞舜时代的（　　）。

A. 寿宴　　B. 东坡宴　　C. 烧尾宴　　D. 养老宴

9. 以火熟食和（　　），是中国原始烹饪文化发展的重要里程碑。

A. 畜牧业发展　　B. 陶器的发明　　C. 种植业的发展　　D. 炊具的发明

10. 现代食品工业是传统烹饪的（　　），是现代科学进入烹饪领域的结果。

A. 派生物　　B. 发展　　C. 进化　　D. 继承



二、简答题

1. 中国烹饪文化的历史发展分为哪几个阶段？

2. 中国烹饪成熟阶段的文化成就有哪些？

3. 中国烹饪未来发展的趋势是什么？

【理论与实践】

一、分析题

与传统的烹饪文化相比，我国现代烹饪文化有什么特点？

二、实训题

根据中国烹饪未来的发展方向和“以人为本，以味为纲，以技为目”的原则，请试着设计一份菜单，要求既科学化，又艺术化，能满足人们对饮食科学合理、方便省时、愉快有趣的新要求。

2

中华美食的风味流派

课前导读

风味广义是指具有地方特色的美味食品，狭义是指特殊滋味。风味流派是指某一特定范围内沿袭流行的、具有一定特色的饮食流派。当今世界，中国（东方）、法国（西方）和土耳其（阿拉伯）被认为是世界“三大烹饪流派”的代表，而中国烹饪因其历史最悠久、特色最丰富、文化内涵最为博大精深、涵盖人口最多的特点首屈一指。

中华美食在漫长的历史发展过程中逐步形成了各具特点并具有一定民族性、区域性的风味流派。中国饮食有哪些流派？各流派又有什么特点呢？这些都需要我们去了解和掌握。

学习目标

知识目标：了解中华美食的风味流派及中华美食的菜系组成，初步掌握中华面点及地方名小吃的分类，掌握中华美食的基本特点。

能力目标：能够在中餐服务中，介绍中华美食的大致分类依据及特点。

素质目标：通过对中华美食分类及流派的学习，深深品味中国烹饪的特点，体会中华美食文化的美学风格。





亟待开发的齐鲁民间饮食文化（节选）

改革开放30年，中国经济以平均每年超过10%的速度增长。经济的快速增长给餐饮业带来了无限的生机与活力，城市中的豪华宾馆、饭店数量不断增加，各类酒楼鳞次栉比。纵观各类餐饮经营企业，经营的菜肴日趋高档化，鲍、翅、燕、参、山珍野味等“高档”原料经过不断“翻新”，频频出现在餐桌上，并且日趋雷同，被称为“宾馆菜”。与此相比，具有丰厚文化底蕴的齐鲁民间饮食产品的开发却相对滞后，亟需业内专家和有识之士的大力开发。

山东有着悠久的历史和丰厚的文化底蕴，造就了难以计数的民间特色小吃。且不说春秋时期孔子的“食不厌精，脍不厌细”“不得其酱不食”“不时不食”等饮食与养生理论，也不必说唐朝邹平郡公段文昌的《食经》50卷、清朝蒲松龄的《煎饼赋》《日用俗字·饮食章》等书中所描述的具有浓郁地方特色、琳琅满目的民间饮食产品，单就现在遍布齐鲁大地的民间饮食产品，就值得我们好好去研究，去开发。目前在报刊或网络上能够查到的民间小吃就有数百种，如临沂的糁、临沂卧龙山庄的卧龙肘子、长岛的渔家饭、福山的大面（又称抻面）、青岛的谷香村排骨面、小红楼牛肉灌汤包、各式海鲜水饺、济南的把子肉干饭、泰安的红绿八宝饭、泰山三美白菜豆水、微山湖南阳镇的南阳烧野鸭、滨州的锅子饼、捶藕、断鳝、武定府酱菜、潍坊和乐朝天锅、威海的七珍煮羹、博山的酥锅、周村烧饼、临清进京腐乳、聊城的魏氏熏鸡、台儿庄的张家肉、单县羊肉汤等。他们在民间经过多年传制、改良，某些民间小吃经过历代厨师的精心制作，已成为品牌产品被经营，有的产品还风靡全国各地。（资料来源：中国名菜网，文：山东滨州学院姚吉成、王君）

思考：请你结合家乡饮食文化说明民间肴馔文化的文化底蕴和开发潜力是什么？

2.1 中华美食的风味流派及菜系组成

2.1.1 中华美食的风味流派

中华大地地域广阔，显现了各自不同的乡土地域风味特色——东西南北中，风味各不同。不同的地理环境、民族和生活习惯，形成了各地自然的乡土风格。实际上，由于地理、气候、物产和习惯的不同，不同地区的食品制作和口味特点也存在着很大差异。

1. 海滨风味

中国有着漫长的海岸线，丰富的海洋资源为沿海人民提供了极其丰富的饮食宝藏。人们“靠海吃海”，海鲜食品伴随着沿海居民从小到大，成为他们一年四季食用和待客的常菜。例如海螺、海蟹、虾、鱼、章鱼、鲍鱼、扇贝、牡蛎、海胆等都是常见的海产，海产的食法也多种多样，如水煮吃、烧烤吃、煎扒吃、串烧吃、涮烫吃、爆炒吃等，如图 2-1、图 2-2、图 2-3 所示。



图 2-1　蒜蓉烤大虾



图 2-2　烤牡蛎

东部沿海的江浙地区，临河倚海，气候温和，沿海地区海岸线漫长而曲折，浅海滩辽阔而优良，优越的地理条件，蕴藏着富饶的海产珍味。沿海滩涂鱼、虾、螺、蚌、蛤、蛏等海产佳品常年不绝。在江浙沿海地区，产量最多的应属小黄鱼，沿海村民称之为“黄花鱼”，如图 2-4 所示。鱼汛是气温较高的季节，因而海滨渔民往往将捕获的大量黄花鱼晒成鱼干，切成鱼块，用糯米酒腌制起来，作为一年四季的常菜。



图 2-3　海胆蒸蛋

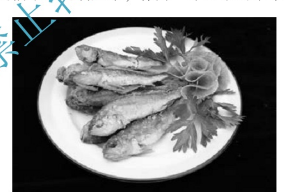


图 2-4　干炸小黄鱼

2. 山乡风味

我国从南到北，高山众多，山野之中，无奇不有，如山鸡、斑鸠、野兔、蛇、蛙等，都是唾手可得的家常菜之原料。

东北大小兴安岭、长白山一带，有丰富的山珍野味，如长白山人参、猴头蘑、黑木耳等。云南、四川的山地，各种植物丰富多彩，松茸、竹荪、虫草、天麻等特色原料为当地的饮食、烹饪谱写了新的篇章。

安徽山地较多，山区水质清澈且含矿物质较多。山区的人们喜用自制的豆酱、酱



油等调味烹调，用木炭烧炖砂锅类菜肴，菜肴质地酥烂、汤汁色浓、口味鲜美。坠地即碎的问政山春笋，笋壳黄中泛红，肉白而细，口感脆嫩微甜，是笋中之珍品。山中还盛产菇身肥厚、菇面长裂红纹的菇中上品——花菇，如图 2-5 所示。这些都是当地山民的特色菜肴。

湖南湘西山区崇山峻岭，当地山民擅长制作山珍野味、烟熏腊肉（如图 2-6 所示）和各种腌肉。由于山区的自然气候特点，山民口味侧重于咸香酸辣，独具山乡风味特色。山珍野味有寒菌、板栗、竹笋、野鸡、斑鸠等。山区的腌肉方法也十分特殊，用玉米粉腌制肉类，大多腌后腊制。辣味菜及熏、腊制品成为其主要烹调特征。



图 2-5　花菇



图 2-6　烟熏腊肉

3. 平原湖区风味

我国内地，广阔无垠的平原种植着各种农作物。江河纵横，湖泊遍布，盛产各种水产鱼类。由于各地所处地理位置的差异，从而形成了各自的风味特色。

江河湖泊之中，各类的水鲜，常为当地桌上佳肴，如田螺、虾、蚌、蟹等。此外，菱、藕、莲子等也是水乡之人所钟爱之物，如图 2-7、图 2-8 所示。

鱼米之乡江浙一带，常年时蔬不断，鱼虾现捕现食，水道成网，各种鱼类以及著名的芹蔬、芦蒿、菊花脑、茭儿菜、马兰头、金针菜、白果等，为江苏的乡土风味菜奠定了优越的物质基础，使浙江乡土菜独领风骚。浙江地区平原广阔，土地肥沃，粮油禽畜物产丰富，金华火腿、西湖莼菜、绍兴麻鸭、黄岩蜜橘、安吉竹鸡等都是著名的特产。



图 2-7　莲藕



图 2-8　茭白

湖南洞庭湖区，饮食菜肴以烹制河鲜和家禽、家畜见长，善用炖、烧、腊的技法，常用火锅上桌。著名的蒸钵炖鱼，色泽红润而汁浓。

在黄河下游的大片冲积平原上，棉油禽畜、时蔬瓜果，种类多，品质好。山东北部广阔的平原上，山东花生、胶州大白菜、章丘大葱、苍山大蒜、莱芜生姜、莱阳梨等为当地乡土烹饪提供了取之不尽的物质资源。

4. 草原牧区风味

广阔无垠的大草原，滋养着广大人民，这里牛羊成群、骏马奔驰。蒙古族、哈萨克族、裕固族等民族，自古以来就生活在辽阔的草原上，逐水草而居，从事狩猎和畜牧业，故肉食、奶食是不可缺少的食品。

蒙古族主要食牛肉、羊肉、驼肉。吃法一般为手把肉，如图 2-9 所示。但也有烤羊肉、炖羊肉、涮火锅等吃法，筵席中则摆全羊席。

草原牧区人民爱吃肉、爱喝奶，这是当地人“靠牧、放牧、食肉”的特点。现在，随着时代的发展，虽然草原人民在饮食上开始注意烹调技艺和品种的多样化，但这种食肉、喝奶的地域民族特色却仍然保留了下来。这种饮食特点，在草原人民的文化生活中起着重要的作用。

哈萨克族的马奶酒，被誉为草原上的营养酒；蒙古族的奶茶，被草原人认为是健身饮料；藏族的酸奶子和奶渣等均为具有特色的奶食品。哈萨克族的马奶酒如图 2-10 所示。如今，草原牧区的烹调方法，主要是烤（火烤、叉烤、悬烤、炙烤）和煮，除肉食以外的食品也蒸、炸、炒等。

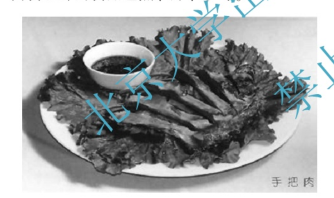


图 2-9　手把肉



图 2-10　马奶酒

草原牧区人民在长期生活实践中创造出的烹饪方法和带有民族特色的风味食品，不仅受到广大牧民的喜爱，而且也受到其他民族的欢迎。

5. 清真风味

清真风味系指信奉伊斯兰教民族所制作的菜品总称。我国的回族、维吾尔族、哈萨克族、乌孜别克族、塔吉克族、塔塔尔族、东乡族、保安族、撒拉族、柯尔克孜族等少数民族信仰伊斯兰教。清真风味是我国烹饪的重要组成部分，并且我国的清真风味有西路（包含银川、乌鲁木齐、兰州、西安）、北路（包含北京、天津、济南、沈阳）、南路（包含南京、武汉、重庆、广州）三个分支机构。

自伊斯兰教于公元 7 世纪中叶传入我国起，清真饮食文化就逐渐在中国大地上传



播。据史书记载，清真风味菜可以追溯到唐朝初年，强盛的大唐帝国通过海路和陆路与周边国家进行频繁的贸易往来，一些阿拉伯商人通过丝绸之路和香料之路来到中国，并带来了穆斯林独特的饮食习俗和饮食禁忌。唐德宗贞元三年（公元 787 年）长安（今西安）城里就有阿拉伯人、波斯人等卖清真食品。到了元代，大批阿拉伯、波斯和中亚穆斯林来到中国，使清真饮食在中国各地得到了较大发展，并产生深远的影响。随着中国穆斯林的增多，专供穆斯林食用的菜肴、食品便迅速发展了起来。最早详细记载清真菜肴的书籍是约成书于元代的《居家必用事类全集》。当时的清真菜较多地保留了西域阿拉伯国家菜肴特色。元代忽思慧著的《饮膳正要》，也记载了不少清真菜肴，以羊馔为主。明代记载清真菜肴的书籍有《事物绀珠》。直到明末清初，“清真”一词广泛为社会所使用，取代了“回族菜”的旧名称。元代的饮食主要是肉食、糕点之类。清代，北京出现了不少至今仍颇有名气的清真饭庄、餐馆，如东来顺、烤肉宛、烤肉季等。清代乾隆年间就已经有以羊肉、羊头、羊尾、羊蹄、羊舌、羊脑、羊眼、羊脊髓和羊内脏等为原料的清真全羊席，可以做出 120 多种品味各异的菜肴。全羊席在清代同治、光绪年间极为盛行。因为后来全羊席过于奢靡，故逐渐演化为全羊大菜。清真全羊席如图 2-11 所示。清末民初，经销包子、饺子、烧饼、麻花等清真食品的店铺已形成了具有鲜明特色的餐饮行业。清真菜不但流行于回汉杂居的民间，而且还进入了清代的宫廷。

清真菜品的制作遵守伊斯兰教规定，在原料使用方面较严格，禁血生、禁外荤，不吃肮脏、丑恶、恐怖和未奉真主之名而屠宰的动物。在选料上南路常以鸡鸭、蔬果、海鲜为原料，西路和北路常以牛羊、粮豆为烹饪原料且烹调方法较精细。清真菜品的制作多用煎、炸、烧、烤、煮、烩等方法；制作工艺精细，菜式多样，口味偏重鲜咸；注重菜品洁净和饮食卫生，忌讳左手接触食品。清真小吃主要盛行于西北地区，尤以西安、兰州、银川、西宁等地的小吃最为有名。面食中用植物油和制的酥面、甜点以及包子、饺子、糕饼等别具一格，如酥油烧饼、什锦素菜包、牛肉拉面、羊肉泡馍、油香、馓子、果子、馕、麻花等。



图 2-11　清真全羊席

6. 素食风味

素食，泛指蔬食，习惯上称素菜。饮食市场的素食原料，主要有植物油、“三菇”、“六耳”、豆制品、面筋、蔬菜和瓜果等。在中国素食发展史上，佛教曾起过推波助澜的作用。唐宋元明时期，我国经济文化繁荣昌盛，烹调技艺日臻完美，植物油被广泛应用，豆类制品大量增加，素食之风更为兴盛。这时期的饮食典籍繁多，记载的素食制作的菜品不断丰富，并出现了用面粉、芋头等原料制作的素菜。在外形上，素菜以假乱真、以素托荤，《山家清供》中记载的素食制作、烹调技术已达到炉火纯

青的地步。素食成为我国烹饪体系中的一个重要分支。其中，素鱼和素虾如图 2-12、图 2-13 所示。



图 2-12　素鱼

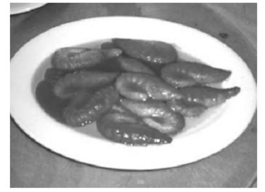


图 2-13　素虾

想一想：什么是“三菇”、“六耳”?

“三菇六耳”非常流行，近年来素菜馆开设渐多，故而尤其如此。所谓“三菇六耳”者，并无规定非用何菇何耳不可，通常于冬菇、蘑菇、香菇、草菇甚至猴头菇中，选择三种即可；“六耳”亦悉随尊便，如黄耳、榆耳、桂花耳、雪耳、云耳、木耳、石耳、沙耳、白背耳等，选其六即可。



图 2-14　罗汉斋

到清代，素食进入了黄金时代。宫廷御膳房专门设有“素局”，负责皇帝“斋戒”；寺院“香积厨”的“释菜”，也有了较为显著的改进和提高，出现了一批像北京法源寺、南京栖霞寺、西安卧佛寺、广州庆云寺、镇江金山寺、上海玉佛寺、杭州灵隐寺等烹制“释菜”的著名寺院；各地餐饮市场的素食餐馆也急剧增加，并且素食品种花样翻新。清末薛宝辰的《素食说略》中，仅以北京、陕西两地为例，就记述了 200 多个素食品种。

素食日益兴旺的主要原因：素食不仅清淡、新鲜，而且含有丰富的植物蛋白、维生素、无机盐及纤维素等成分，这些物质既可促进机体的生长发育，调节体液的酸碱平衡，又可抗病疗疾，其饮膳结构符合当今的餐饮潮流，可以起到疗疾健身的作用，这对人类的繁衍生息以及健康、长寿都具有重要的意义。

素食风味菜品众多，以罗汉斋最具有代表性。罗汉斋，取十八罗汉吉祥之意，以十八种素菜精制而成，原料包括金针、蘑菇、木耳、竹笋、豆制品等十余种干鲜蔬果，是素食风味之“全家福”，如图 2-14 所示。



2.1.2 中华美食的菜系组成

菜系也称“帮菜”，是指在选料、切配、烹饪等技艺方面，经长期演变而自成体系，具有鲜明的地方风味特色，形成了众多的地方风味流派，并成为被社会所公认的中国的菜肴流派。形成菜系的主要因素有以下几个。

（1）各地的物产和风俗习惯不同。中国地域辽阔，由于各地物产不一样，各地人们喜食的菜品也不同，如中国北方多牛羊，常以牛羊做菜；中国南方多水产、家禽，人们喜食鱼、禽肉；中国沿海多海鲜，则长于以海产品做菜。

（2）各地气候差异，形成不同菜肴口味。一般来说，中国北方寒冷，菜肴以浓厚、咸味为主；中国华东地区气候温和，菜肴则以甜味和咸味为主；西南地区多雨潮湿，菜肴多用麻辣浓味。

（3）各地烹饪方法不同，形成不同的菜肴特色。如山东菜、北京菜擅长爆、炒、烤、熘等；江苏菜擅长蒸、炖、焖、煨等；四川菜擅长烤、煸、炒等；广东菜擅长烤、焗、炒、炸等。

1. 按地域角度划分的菜系

一个菜系的形成和它悠久的历史与独到的烹饪特色是分不开的，此外，还受到这个地区的地理环境、气候条件、资源特产、饮食习惯、文化传统等的影响。有一定亲缘承袭关系、菜点风味相近、知名度较高、并为社会所公认的地方风味著名流派称作菜系。按地域划分的菜色主要包括以下几种。

1）四大菜系

山东（鲁）菜，江苏（苏）菜，四川（川）菜，广东（粤）菜。

2）八大菜系

山东（鲁）菜，江苏（苏）菜，四川（川）菜，广东（粤）菜，浙江（浙）菜，安徽（徽）菜，湖南（湘）菜，福建（闽）菜。

3）十大菜系

山东（鲁）菜，江苏（苏）菜，四川（川）菜，广东（粤）菜，浙江（浙）菜，安徽（徽）菜，湖南（湘）菜，福建（闽）菜，北京（京）菜，湖北（鄂）菜。

【知识链接】

中国菜系按省份大排名（前 20 名）

1. 山东（鲁菜）——宫廷最大菜系，以孔府风味为龙头。
2. 四川（川菜）——中国最有特色的菜系，也是民间最大菜系。
3. 江苏（苏菜）——宫廷第二大菜系，古今国宴上最受欢迎的菜系。

4. 广东（粤菜）——国内民间第二大菜系，国外最有影响力的中国菜系。
5. 福建（闽菜）——客家菜的代表菜系。
6. 浙江（浙菜）——中国最古老的菜系之一，宫廷第三大菜系。
7. 湖南（湘菜）——民间第三大菜系。
8. 安徽（徽菜）——徽州文化的典型代表。
9. 北京（京菜）——中国最多元化的菜系。
10. 湖北（鄂菜）——以“鱼”而闻名的中国菜系。
11. 上海（沪菜）——普遍被认为是苏南菜系的一种。
12. 河南（豫菜）——中原烹饪文化的代表。
13. 黑龙江（龙江菜）——中国烹饪艺苑中的一支奇葩。
14. 江西（赣菜）——“文人菜”与“家乡菜”相结合的菜系。
15. 山西（晋菜）——中国最有特色的菜系之一。
16. 河北（冀菜）——以保定菜最为有名。
17. 天津（津菜）——源于民间，得势于地利，博采众长，独具特色。
18. 贵州（黔菜）——以酸为主的中国菜系。
19. 陕西（秦菜）——西北第一大菜系，以刀工闻名。
20. 辽宁（辽菜）——继我国八大菜系之后，推出的一个新菜系。

2. 按原料性质划分的菜系

按菜肴所需原料的不同性质，可将菜肴分为素菜和荤菜。素菜从南朝梁开始形成流派，到清代即形成了宫廷素菜、寺院素菜、民间素菜三个派别。

宫廷素菜，是素菜中的精品。在宫廷中，御膳房内专设“素局”，负责皇帝“斋戒”，并能调制出几百种素馔。

佛教和道教，都曾经在我国的历史上盛极一时。特别是佛教，从西汉末年传入我国之后，经统治阶级的大力提倡，流传极广，寺院遍布全国各地。许多佛寺占有大量庙产，佛寺方丈、长老虽行斋戒，不食荤腥，却十分讲究素食，这就产生了寺院菜。现在人们比较熟悉的“素鸡”，“素鸭”，“素火腿”以及“全素席”，便是来源于寺院菜。

民间吃素大多是因为慈善心怀和道德情操，人们认为吃素是仁者的美德，故都怀着“一箪食、一瓢饮，不以物喜，不以己悲”的情怀吃素菜。孔子云：“饭蔬食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”所以民间吃素，并不是不吃肉荤，而是强调多吃蔬菜，崇尚朴素清淡的生活。朴素永远比华丽更接近真实。所以，人们与其吃大鱼大肉不如到素菜馆品尝一顿素食，因为在质朴的菜蔬食物中蕴含着陶冶性情、升华灵魂的境界，所以定会带来妙不可言的雅趣。

如今素食各地均有，罗汉斋：素火腿；南普陀寺：半月沉江，红焖鸭，炒腰花；上海功德林：醋熘素黄鱼，脆皮烧鸡，炒素蟹粉；杭州：桂花鲜栗羹，糟烩鞭笋；成都宝光寺：醋熘素鲤；广东：鼎湖上素；山东：蜜汁山药；陕西：金边白菜等。



3. 按功用划分的菜系

按菜品影响机体各方面的功能来划分，又有普通菜和保健医疗菜之分。

食疗又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病功效的一种方法。通常认为，食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可食性物质。也就是说，食物最主要的是营养作用。其实不然，中医很早就认识到食物不仅能提供营养，而且还能疗疾祛病。如近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出："病人服之，不但疗病，并可充饥。"

4. 按生产者主体划分的菜系

按生产菜点主体的不同来划分，又有市肆菜、食堂菜和家庭菜之分。

在清代，我国菜肴得到进一步的发展，其跳出宫廷，出现于市肆，如山八珍、海八珍、上八珍、下八珍等名目。

市肆菜以西安、兰州等重镇中心的名楼、名店的肴馔为主，各有千秋，代表名菜如："明四喜"、"奶汤锅子鱼"、"煨鱿鱼丝"、"烩肉三鲜"等。市肆菜通常以风味流派分类，其中鲁、苏、川、粤风味影响最大，然而近年来北京菜、上海菜以其独特的政治和经济影响大有后来者居上之势。

【知识链接】

八　　珍

我国传统菜肴中八种珍贵的食物，起源于周代，后来指八种稀有而珍贵的烹饪原料，其具体所指随时代和地域而不同。

清代，因为曾有过一个上百年历史的"康乾盛世"，人民生活稳定，商业空前繁荣，造就了奢华攀比排场的饮食环境；爱新觉罗福临入关后，大清皇朝内便开始出现一批专门研究"美食文化"的官员，他们负责搜罗天下间珍馐美食，因而先后出现了所谓的"水陆八珍"、"陆八珍"、"动物八珍"、"山八珍"、"水八珍"、"海八珍"、"上八珍"、"中八珍"、"下八珍"、"禽八珍"和"草八珍"等，而且内容非常具体，因而给后世留下无数的珍贵文献。

水陆八珍：鱼翅、海参、明骨（鲨鱼或鲟鱼脆骨）、花胶鱼肚、燕窝、熊掌、鹿筋、哈士蟆（雪蛤）。

陆八珍：哈士蟆、驼峰、口蘑、玉皇蘑、凤爪蘑、玉米珍、沙丰鸡、松鸡。

动物八珍：熊掌、象拔（鼻）、驼峰、猩唇、鹿尾、猴脑、豹胎、燕窝。

山八珍：熊掌、鹿尾、象鼻（即象拔，但有说是犀牛鼻或驼鹿鼻）、驼峰、果子狸、豹胎、狮乳、猕猴头。

山八珍又有说是驼峰、熊掌、猴脑、猩唇、象拔（鼻）、豹胎、犀尾、鹿筋。



水八珍：鲍鱼、海参、鱼翅、花胶鱼肚、鱼唇、裙边（水鱼裙或山瑞裙）、干贝（瑶柱）、明骨（鲨鱼或鲟鱼脆骨）、哈士蟆（雪蛤）。

水八珍又有说是鱼翅、海参、鱼肚、鲍鱼、海豹、海狗（娃娃鱼）、干贝（瑶柱）、鱼唇。

海八珍：黄翅、乌参、网鲍、广肚（鱼肚的别称）、鳖裙（水鱼裙）、鱼皮、海龙肠（北京称"鱼筋"）。

上八珍：猩唇、驼峰、猴头（菇）、熊掌、燕窝、凫脯（野鸭）、鹿筋、黄唇胶（亦是干鱼鳔的一种）。

上八珍又有说是猩唇、燕窝、驼峰、熊掌、豹胎、鹿筋、蛤士蟆（雪蛤）、猴头（菇）。

中八珍：鱼翅、明骨（鲨鱼或鲟鱼脆骨）、龙鱼肠（北京称"鱼筋"）、大乌参、广肚（鳘鱼肚等）、鲍鱼，干贝（瑶柱）、鱼唇。

中八珍又有说是鱼翅、银耳（雪耳）、果子狸、花胶鱼肚、鲥鱼、蛤士蟆（雪蛤）、鱼唇、裙边（水鱼裙或山瑞裙）。

下八珍：海参、龙须菜（发菜）、大口蘑（蘑菇）、竹笙、赤鳞鱼、干贝（瑶柱）、蛎黄（鲜蚝）、乌鱼蛋。

下八珍又有说是川竹笋、竹笙、银耳（雪耳）、猴头（菇）、裙边（水鱼裙或山瑞裙）、鱼唇、乌鱼蛋（墨鱼卵）、果子狸。

下八珍还有说是海参、干贝（瑶柱）、蛎黄（鲜蚝）、乌鱼蛋（墨鱼卵）、赤鳞鱼、龙须菜（发菜）、坞块、燕笋。

禽八珍：红燕、飞龙、鹌鹑、天鹅、鹧鸪、彩雀、斑鸠、红头鹰。

草八珍：猴头（菇）、银耳（雪耳）、竹笙、驴窝菌、羊肚菌、花菇（特级冬菇）、黄花菜、云香信。

5. 按时代划分的菜系

按时代的不同将中国菜系划分为仿古菜：仿宫廷菜、仿官府菜（孔府菜、谭家菜等）、仿唐菜、仿宋菜、仿"红楼"菜、仿随园菜等和现代菜。

仿古菜是继承发展中国烹饪与餐饮业竞争的必然产物。它兴起于20世纪80年代，先行于港式"宋城"。"宋城"之中，建有仿宋建筑，从业者着宋装，力图重现孟元老《东京梦华录》描绘的汴京"汇寰区之异味"的食肆盛况。之后，杭州、开封亦热衷于"仿宋菜"，杭州仿南宋，开封仿北宋。南京依袁枚《随园食单》，仿"随园菜"；北京、上海、扬州、正定等地的"红楼菜"；济南、曲阜的"孔府菜"；西安的"仿唐菜"；北京的"仿膳菜"；无锡的"乾隆下江南菜"；诸暨、无锡的"西施菜"；另有"昭君菜"，"貂婵菜"，"杨贵妃菜"等，不一而足。

仿古菜的研制，一般经历搜集研究史料、菜品试制、筵席设计等过程，并设计出了家宴、寿宴、便宴、如意宴等筵席。仿古菜取得了一定的社会与经济效益。

现代菜是博采众长、推陈出新的产物，尽管现代菜不可能成系，但现代菜仍拥有众多菜系的精华。

6. 按加工类别划分的菜系

按菜点的不同加工方法将中国菜又划分为冷菜、热菜、大菜、小菜、甜菜和汤菜等。

2.1.3 中华地方名小吃

小吃，亦称小食。一般指正餐（午餐和晚餐）以外用作点心及夜宵的各种风味食品，主要作垫饥或消遣之用。小吃包括糕、饼、面条、馄饨、饺子、元宵、粥、羹、汤等类型，品种繁多，有些还用作正餐主食或筵席菜肴。原料以米、面等粮食为主，兼取鱼、肉、蔬、果等。制作方式多用烧、煮、烩、蒸、烘、烤等技法。口味酸、甜、苦、辣、咸、淡、香、鲜俱备，丰富多样。

"小吃"之名，始见于宋代，当时的汴梁（今开封）、临安（今杭州）等都市，均以各种小吃著称。但小吃食品的产生，却可以追溯到先秦时期。后在农桑节令、年节喜庆、历史事件、名人轶事、民间传说等方面因素的影响下，小吃食品不断涌现。其中不少品种相传至今，成为我国各地习见的传统食品或具有地方名气的风味特产，即地方名小吃，如西藏的酥油茶（如图 2-15 所示）和奶酪、云南的过桥米线和抓抓粉（如图 2-16 所示）、四川的侃膳斋棒棒鸡（如图 2-17 所示）和担担面、湖南的罐子鸡、安徽的三河米饺（如图 2-18 所示）和鸭油烧卖、上海的南翔小笼馒头等。总之，各种名小吃都是有一定的物质和文化基础的。



图 2-15　西藏酥油茶



图 2-16　云南抓抓粉



图 2-17　四川侃膳斋棒棒鸡

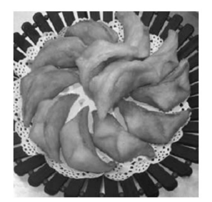


图 2-18　安徽三河米饺



随着科技的迅速发展和经济的高度发展，人们的饮食观念也发生转变，进而对自己的饮食提出了新的、更高的要求。饮食文化呈现出前所未有的丰富、活跃、更新、发展的趋势，人们不仅希望吃到美味可口、营养丰富、快捷方便、风味多样、科学安全、功能有效的食品，而且对饮食生活开始更新观念的审视。其中小吃的流行及其品种和口味的多样迥然成为当今我国饮食文化发展的一大趋势。而在目前国内饮食市场中，每年小吃消费占全部餐饮市场的三分之一，对拉动旅游城市的消费也具有明显的作用。

当今社会，影响最大、品种最多、特点最鲜明的地方小吃主要有北京小吃、天津小吃、上海小吃、江苏小吃、山东小吃、四川小吃和广东小吃等。

2.2 中华美食的基本特点

中华美食体现了中华民族的饮食传统，融汇了我国的灿烂文化，集中了全国各民族烹饪技艺的精华。它与世界各国美食相比，都有许多独到之处。

2.2.1 原料广泛

华夏美食闻名遐迩，除了历代烹调师精湛的技艺外，我国丰富的物产资源也是一个重要条件，其为饮食文化提供了坚实的物质基础。我国是一个海陆兼备的国家，辽阔的疆土、多样的地理环境及气候，使我国在烹饪原料上具备了雄厚的物质基础。东西南北各地盛产各种农副产品，绵长的海岸线提供了珍奇海鲜，纵横的江河水产富饶，众多的湖泊盛产鱼虾和水生植物，无垠的草原牛羊遍布，巍巍的高山生长山珍野味，茂密的森林盛产野味菌类，坦荡的平原五谷丰登。由于地理环境的不同，加上复杂的气候差异，烹饪原料也品质各异。寒冽的北土有蛤士蟆、猴头蘑等多种野生珍稀动植物原料；酷热的南疆，窝、虫、蛹、蛇、时鲜果品奇特；广阔的东海之滨，盛产贝、螺、鱼、虾、蟹，水产蔬菜；风疾土肥的西域，牛、马、羊、驼质优而久负盛名；雨量充沛的长江流域，粮油家畜皆得天时地利之优。

【知识链接】

哈士蟆

哈士蟆是中国林蛙（Rana chensinensis）的商品名，外形极象青蛙，是欧洲林蛙的中国亚种，又名哈什蚂，黄哈蟆，油哈蟆，红肚田鸡，雪蛤等，广泛分布于中国北部，是中国东北特有的珍稀野生动物。

中国蛤士蟆是世界上唯一集药用、滋补保健和食用于一体的名贵经济蛙种。其雌蛙输卵管干燥品即林蛙油或哈什蟆油，别名田鸡油，香港、广东人均称为“雪蛤膏”。蛤士蟆油含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、激素、氨基酸和矿物质，是名贵的中药材，食用时被誉为山珍，是珍贵的中药材和天然滋补品。



蛤士蟆肉白、鲜、香、嫩，味道鲜美，营养丰富，是高蛋白、低胆固醇的食品，适合于各类人群，已成为备受人们青睐的高级佳肴。哈士蟆的食用做法有“清炖哈士蟆”、“红烧哈士蟆”等。此外，还可将蛤士蟆制成五香蛙肉罐头、清蒸蛙肉罐头、林蛙肉肉松等风味食品。

蛤士蟆油含有大量的蛋白质，被广泛应用于保健品和膳食，用其烹制的多种菜肴，是宴席上的美味佳肴。实践证明，食用林蛙油对增强体质、增进健康有明显的效果，而且无副作用。林蛙油除单独食用外，还可制成糕点、糖果、饮料等美味佳肴，如清汤林蛙油、凉拌林蛙油、拔丝林蛙油、林蛙油面条、田鸡油水晶糖、田鸡油太妃糖、田鸡油冰淇淋、林蛙油饮料、林蛙油蛋糕等。

2.2.2 风味多样

地域广阔的中华大地，由于各地气候、物产、风俗习惯的差异，自古以来，在饮食上就形成了各不相同的风味。我国一向以“南米北面”著称，在口味上又有“南甜北咸、东辣西酸”之别。就地方风味而言，有黄河流域的齐鲁风味，长江流域中上游地区的川湘风味，长江中下游地区的江浙风味，岭南珠江流域的粤闽风味，五方杂处的京华风味，各派齐集的上海风味等。就民族风味而言，除汉族以外，还有蒙古、满、回、藏、苗、壮、傣、黎、哈萨克、维吾尔等少数民族的风味特色，各有佳味名馔，奇法妙品。

另外，珍馐罗列的宫廷风味、制作考究的官府风味、崇尚形式的商贾风味、清馨淡雅的寺院风味以及可口实惠的民间风味等，由于其等级不同、原料有别而形成了各自不同的风味。它们色彩不一、技法多变、口味迥异、特色分明，构成了我国繁多的风味美食品种，各种美食风味流派汇成一体，又形成了中华民族共同的饮食文明。

2.2.3 技艺精湛

中国菜品在烹饪制作时对原料的选择、刀工的变化、材料的配制、调味的运用以及火候的把握等方面都有特别的讲究。所选择的原料要求非常精细、考究、力求鲜活，不同的菜品要按不同的要求选用不同的原料。注意季节、产地、品种和原料不同部位的选择。并善于根据原料的特点，采用不同的烹法和巧妙的配比组合制成美味佳肴。中国烹饪精湛的刀工古今闻名，厨师们在加工原料时讲究大小、粗细、厚薄一致，以保持原料受热均匀、成熟度一致；我国历代厨师还创造了片、切、剞、斩等刀法，能够根据原料特点和菜肴制作的要求，把原料切成丝、片、条、块、粒、茸、末儿以及麦穗花、荔枝花、蓑衣花等各种形状，如图 2-19、图 2-20 所示。





图 2-19　荔枝花刀



图 2-20　蓑衣花刀

中国菜肴的烹调方法变化多端、精细微妙，共有几十种各不相同的烹调方法，如炸、熘、爆、炒、烹、炖、焖、煨、焐、煎、腌、卤以及拔丝、挂霜、蜜汁等。中国菜肴的口味之多，也是世界上首屈一指的。中国各地都有自己独特而可口的调味味型，如为人们所喜爱的咸鲜味、咸甜味、辣咸味、麻辣味、酸甜味、香辣味以及鱼香味、怪味等。另外，在火候上，根据原料的不同性质和菜肴的需要，灵活掌握火候，并运用不同的火力和加热时间的长短，使菜肴达到鲜、嫩、酥、脆等效果，并根据时令、环境、对象的外在变化，因人、因事、因物而异。高超的烹饪技艺为中国饮食的魅力与影响夯实了坚实的基础。

2.2.4　四季有别

一年四季，按季节而饮食，这是中国美食的主要特征，也是中华民族的饮食传统。我国春、夏、秋、冬四季分明，各种食物原料因时迭出。



图 2-21　重阳花糕

自古以来，我国一直遵循调味、配菜的季节性，冬则味醇浓厚，夏则清淡凉爽。还特别注意按节令安排菜单，就水产原料来说，春尝刀（鱼），夏尝鲥（鱼），秋尝蟹，冬尝鲫（鱼）。各种蔬菜更是四时更替，人们掌握原料的生长规律，不同季节运用不同的蔬菜，讲究适时而食。

中华民族还特别注重四时八节的传统饮食习俗。诸如春节包饺子（北方），正月十五吃元宵，端午节裹粽子，中秋尝月饼，重阳品花糕（如图 2-21 所示）等，这些节令性的食品，一直沿袭至今。

2.2.5　讲究美感

中华美食不仅技术精湛，而且自古以来就讲究菜肴的美感。注意食物以及菜肴的色、香、味、形、器的协调一致。对菜肴的色彩、造型、盛器都有一定的要求，并遵循一定的美的规律。食品色、形是外观美与营养、味道等质地美的统一，这也是客观



的需要。我国菜品讲究美感，表现在多方面，厨师们利用自己的聪明才智，通过自己丰富的想象，塑造出各种各样的形状，配制多种多样的色彩。中国的象形菜独树一帜，“刀下生花”别具一格；食品雕刻栩栩如生，拼摆堆砌，各显其姿；色彩鲜明，主次分明，构图别致，味美可口，达到了“观之者动容，味之者动性”的美妙的艺术境地。厨师的作品，不但使菜肴达到色、香、味、形美的统一，而且给人以精神和物质高度统一的特殊享受，如图 2-22 所示。



图 2-22　创新美食

2.2.6　注重情趣

我国饮食注重品味情趣，不仅对饭菜的色、香、味、形、器和质量、营养有严格的要求，而且在菜肴的命名、品味的方式、时空的选择、进餐的节奏、娱乐的穿插等方面都有一定雅致的要求。

中国菜肴的名称有千变万化、避免雷同、雅俗共赏的特点。菜肴名称除根据主、辅、调料及烹调方法的写实命名外，还有大量的根据历史典故、神话传说、名人食趣、菜肴形象着意渲染和引人入胜的寓意命名，如全家福、将军过桥、狮子头、叫花鸡、龙凤呈祥、东坡肉、贵妃鸡、松鼠鳜鱼、金鸡报晓等，立意新颖，风趣盎然。

2.2.7　食医结合

由古及今，我国广大人民常利用现有的食物原料防病治病，利用它们的根、茎、叶、花、果、皮、肉、骨、脂、脏按一定比例组合，在烹调中稍加利用，即可满足食欲、滋补身体的要求，又能疗疾强身、颐养天年。结合许多常见病和慢性病，根据食物的寒、热、温、凉四性和辛甘、酸、苦、咸五味的性味特点，民间常采用饮食疗法。唐代的名医孙思邈说过：“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食闻不愈，然后命药。”以后历代的名医对于食疗都有论述。这说明我国古代很早就重视饮食治疗病痛的功效，故有关食疗结合的内容极其丰富，而且食疗结合在近代又有了很大的发展。例如粤式甜品木瓜炖雪蛤，是以木瓜和雪蛤为主要食材，配以冰糖和牛奶煲制而成。此甜品营养丰富，含有多种微量元素、维生素及氨基酸，具有润肤养颜、强身健体、延年益寿的功效。如图 2-23 所示。



图 2-23　木瓜炖雪蛤

本章小结

中华美食的风味流派由海滨风味、山香风味、平原湖区风味、草原牧区风味、清真风味、素食风味等组成。在菜系组成中，按照不同的分类依据又形成不同的菜系类别。至于中国地方名小吃，影响最大、品种最多、特点最鲜明的地方小吃主要有北京小吃、天津小吃、上海小吃、江苏小吃、山东小吃、四川小吃和广东小吃等。最后作者从中总结出中华美食的基本特点。众多的风味流派和地方小吃构成了中国饮食文化色彩绚丽的画面。

同步练习

【基本训练】

一、选择题

1. 蒙古族主要食牛肉、羊肉和（　　）。吃法一般为手把肉，但也烤羊肉、炖羊肉、涮火锅，宴席中则摆全羊席。

A. 兔肉　　B. 狼肉　　C. 驼肉　　D. 猪肉

2. 当今世界，中国、法国和（　　），被认为是世界"三大烹饪流派"的代表。

A. 美国　　B. 土耳其　　C. 德国　　D. 意大利

3. 东北大小兴安岭、长白山一带，有丰富的（　　），如长白山人参、猴头蘑、黑木耳等。

A. 水产品　　B. 时蔬　　C. 山珍野味　　D. 家禽

4. 湖南湘西山区崇山峻岭，当地山民擅长制作山珍野味、（　　）和各种腌肉。

A. 菌类　　B. 鱼类　　C. 烟熏腊肉　　D. 禽类

5. 元代忽思慧著的《饮膳正要》，也记载了不少清真菜肴，以（　　）为主。

A. 菌类　　B. 鱼类　　C. 山珍野味　　D. 羊馔

6. 清真菜品的制作遵守（　　）规定，在原料使用方面较严格，禁血生、禁外荤，不吃肮脏、丑恶、恐怖和未奉真主之名而屠宰的动物。

A. 基督教　　B. 伊斯兰教　　C. 天主教　　D. 佛教

7. 饮食市场的素食原料，主要有植物油、（　　）、豆制品、面筋、蔬菜和瓜果等。

A. 三菇六耳　　B. 淀粉　　C. 鸡蛋　　D. 面粉

8. 素菜从南朝梁开始形成流派，到清代即形成了（　　）、寺院素菜、民间素菜三个派别。

A. 普通素菜　　B. 宫廷素菜　　C. 堂食素菜　　D. 佛教素菜

9. 市肆菜通常以风味流派分类，其中鲁、苏、川、粤风味影响最大，近年来（　　）以其独特的政治和经济影响大有后来者居上之势。



A. 北京菜、天津菜　　　　B. 东北菜、上海菜
C. 东北菜、北京菜　　　　D. 北京菜、上海菜

10. 按时代划分的中国菜系主要分为（　　）和现代菜。
A. 仿宫廷菜　　B. 仿官府菜　　C. 仿古菜　　D. 仿唐菜

二、填空题

1. 安徽山地较多，山中盛产菇身肥厚、菇面长裂红纹的菇中上品——（　　）。

2. 湖南湘西山区腌肉方法十分特殊，用玉米粉腌制肉类，大多腌后腊制，因而其辣味菜及熏、腊制品成为其主要的（　　）。

3. 湖南洞庭湖区，饮食菜肴以烹制河鲜和家禽、家畜见长，善用（　　）的烹调技法，常用火锅上桌。

4. 在山东北部广阔的平原上，山东花生、胶州（　　）、章丘（　　）、苍山（　　）、莱芜（　　）、莱阳（　　）等，为当地乡土烹饪提供了取之不尽的物质资源。

5. 素食风味菜品众多，以（　　）最具有代表性，以十八种素菜精制而成，是素食风味之“全家福”。

6. 中国的四大菜系包括：江苏菜、山东菜、四川菜和（　　）。

7. 中国的八大菜系包括：鲁菜，（　　），川菜，粤菜，（　　），徽菜，湘菜，闽菜。

8. 食品色、形是外观美与营养、味道等质地美的统一，这也是（　　）的需要。

三、简答题

1. 中华美食的基本特点有哪些？

2. 简述中华美食的风味流派有哪些？

3. 简述素食日益兴旺的主要原因是什么？

【理论与实践】

一、分析题

请分析中国形成菜系的主要因素。

二、实训题

搜集整理中华地方名小吃的相关资料，请详细叙述并列举国内三个地方的名小吃。(用 PPT 的形式进行表述，包括地域特点，当地居民的饮食习俗，地方小吃的用料、制作方法、风味特色等)

3

中华美食的筵宴文化

课前导读

中华筵宴是中华美食文化与烹饪艺术的总体表现，满汉全席、千叟宴至今令世人叹为观止。中华美食的筵宴起源及其特征都是本章所要重点阐述的内容。

学习目标

知识目标：了解中华筵宴的历史发展进程，熟悉历史上的五大名宴。认识现代中式筵宴的分类，掌握中式筵宴的格局。

能力目标：能够结合现代中式筵宴的格局设计具有一定主题的宴会菜单，并能够按照宴会的设计美学原则，进行宴会的摆台。

素质目标：通过对中华筵宴文化的学习，具备基本的道德素质和职业素质。





主题宴会的开发与设计成功案例

现代餐饮经营与发展的事实告诉我们，追求大而全、小而全，漫天撒网，把餐饮经营做大、做强、做出品牌，显然是比较困难的，因为它缺乏吸引人的亮点。主题宴会活动的策划是近年来餐饮行业所关注的一项营销活动。“特色化”的主题宴会也是餐饮企业创造优势的武器。餐饮企业在组织策划各种主题宴会营销活动的时候，应根据时代风尚、消费导向、地方风格、客源需求、社会热点、时令季节、人文风貌、菜品特色等因素，选定某一主题作为宴会活动的中心内容。然后根据主题收集整理资料，并按照主题特色设计菜单，从而吸引公众关注并调动顾客的进食欲望。以下是几个主题宴会开发设计的成功案例。

现代人们生活水平提高了，消费者到餐厅消费除了讲究美味可口以外，还对菜品的营养保健功能提出了要求。上海虹桥宾馆餐饮部顺应这一新的美食消费潮流，适时推出了“黑色宴”。他们查资料并请教专家学者及餐饮界的老前辈，首先选取市场上能买得到的所有黑色食品原料，像黑木耳、黑芝麻、黑蚂蚁、蝎子、乌鸦、黑鱼、乌参、泥鳅、花菇、发菜等，然后反复斟酌，精心调配，最后列出了黑色宴会的一系列菜谱，其菜品主要有蚂蚁拌芦笋、椒盐泥鳅、芝麻虾、金蝎凤尾虾、葱烤海参、虾子大乌参、蟹粉黑豆腐、灵芝炖甲鱼、黑枣扒猪手、黑豆凤爪汤、黑枣汤、酒酿圆子、黑米蛋炒饭等。

2001 年 10 月，亚太经济合作组织（APEC）第九次领导人非正式会议在中国上海举行。在这次会议中，有一场最高规格的工作午餐，其菜单是一张有代表性的主题菜单。设计者独具匠心，虽然所用的原料都是很平常的鸡、鸭、鳕鱼、蟹、虾仁等，但经厨师精心烹饪，却成了一道道让客人赞不绝口的蕴含中国烹饪文化精髓的佳肴。从菜单的内容来看，将菜名巧妙地融入诗中，且诗的每行句首字联词为：相互依存，共同繁荣。这正是 APEC 所倡导的宗旨和目标。

2002 年 5 月 25 日晚，北京饭店宴会厅里灯火辉煌、银龙狂舞、鼓乐齐鸣。200 多位身着“唐装”的外宾簇拥着中国帝王打扮的 Bob Uhler 总裁。当这位总裁乘着八抬大轿沿着红地毯登上宝座时，这场被称之为“皇帝宴”的高档宴会把几天来北京饭店的酒宴活动推向高潮。宽大恢弘，极富中国宫廷风格装饰的北京饭店宴会厅为在这里举办大型酒宴活动的客户展开想象的翅膀，竭尽全力利用中国的传统文化、民俗特色来装点大厅，烘托宴会气氛，调动来宾的兴趣和激情。这次“皇帝宴”主办者不仅将宴会厅装饰成金銮宝殿，同时还将乡村的舞龙、花轿请进宴会大厅，席间不仅表演中国的地方戏，而且还让宾客都来参与选“妃子”游戏。宴会后，外宾还饶有兴致地跳中国秧歌，从而使他们既了解了中国文化，还品尝了中国美食。

思考：在宴会设计中，如何既紧扣传统文化，又体现时代潮流？

3.1 中华筵宴的起源与发展

古往今来，筵席宴会（简称为“筵宴”）渗透到社会生活的各个领域，大至国际交往，小至生儿育女，各个时代、各个地域、各个民族、各个家庭、各个场合都离不开它。中国自古有“民以食为天、食以礼为先、礼以筵为尊、筵以乐为变”的说法，筵宴蕴含文化、科学、艺术与技能，是中华美食与文化的主旋律之一。中华筵宴起源于原始的聚餐和祭祀等活动，其发展历程与整个中华美食文化发展历程相一致。

筵席的由来及特征：筵席是一个历史术语，它的本义是铺地的坐具。《周礼·春官宗伯》司几筵描述：“司几筵掌五几、五席之名物，辩其用，与其位。”这里“几”是指一种矮小的案子，古代用它来搁置酒肴，也有作老年人倚凭身体之用的；“五几”是指5种不同质地的几物，即玉几、雕几、彤几、漆几、素几；“五席”即莞席（水草席）、缫（sāo）席（丝织席）、次席、蒲席（蒲草席）、熊席（熊皮席）这5种席子。室内坐具除“席”之外，还有“筵”。唐代学者贾公彦在《周礼·注疏》中指出：“凡敷席之法，初在地者一重即谓之筵，重在上者即谓之席”。筵多用蒲、苇等粗料编成，筵与席的区别是筵大席小、筵长席短，筵粗席细，筵铺在地面，席放置筵上。若筵与席同设，则一示富有，二示对客尊重。如天子之席五重，设玉几；诸侯之席三重，设雕几。此后，“筵席”一词逐渐由宴饮的坐具引申为整桌酒菜的代称，一直沿用至今，由于筵席必备酒，所以又称“酒席”。中国筵席是多人聚餐活动时食用的成套肴馔及其台面的统称。

【知识链接】

古代筵席中的“五几”

古代筵席中的“五几”即玉几、雕几、彤几、漆几、素几。

几，自周代就出现了，在《周礼》、《仪礼》、《礼记》这三部书里，对于几的种类、材质、使用规则以及其代表的等级与名分，都有明确的记载。这五种几的使用是有严格规定的，几的不同材质代表着不同身份、地位和权力。如贾公彦说：“左右玉几唯王所凭，雕几以下非王所凭。”在周朝贵族的礼仪之中，几的使用等级分明：天子左右玉几，诸侯雕几，孤用彤几，卿大夫用漆几，丧事用素几。这些规定是不容违反的。

宴会起源于社会及宗教发展的朦胧时代。早在农业出现之前，原始氏族部落就在季节变换的时候举行各种祭祀、典礼仪式，这些仪式往往有聚餐活动。农业出现以后，因季节的变换与耕种和收获的关系更加密切，人们也要在规定的日子里举行盛



宴，以庆祝自然的更新和人的更新。中国宴会较早的文字记载，可见于《周易·需》中的“饮食宴乐”，如图 3-1 所示。《诗经》中有许多宴饮诗，著名的如《鹿鸣》、《行苇》、《四牡》、《皇皇者华》、《国风》等。



图 3-1　饮食宴乐

筵席与宴会的比较：宴会上的一桌整套菜肴及席面称为筵席，是宴会的核心内容，指宴会上供人们饮食用的成套肴馔及茶酒。二者虽有一定的区别，却又密不可分，人们习惯上常将这两个词视为同义词语。古人把宴会与筵席合称为“宴享”、“宴飨”（“飨”是以酒菜款待客人之意）。今人把宴会与筵席全称为筵宴。

3.1.1 中华筵宴的萌芽时期

中华筵宴是在新石器时代生产初步发展的基础上，因习俗、礼仪、祭祀等活动的产生而由原始聚餐演变出来的。

中国先民最初过着群居生活，共同采集渔猎，然后聚在一起共享劳动成果。一方面随着历史发展，人们开始农耕畜牧，故而聚餐逐渐减少，但在丰收时仍然要相聚庆贺，共享美味佳肴，同时载歌载舞，抒发喜悦之情。《吕氏春秋·古乐篇》载：“昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阙”。此时聚餐的食品比平时多，而且有一定的进餐程序。另一方面，当时人对自然现象和灾异产生的真正原因了解很少，便产生了原始宗教及其祭祀活动。人们认为，食物是神灵所赐，祭祀神灵就必须用食物，一是感恩，二是祈求神灵消灾降幅，使人们获得更好的收成，而这些祭祀仪式后往往会有聚餐活动，人们共同享用作为祭品的丰盛食物。人工酿酒出现之后，这种原始的聚餐发生了质的变化，从而产生了筵宴。在中国，有文字记载的最早的筵宴是虞舜时代的养老宴。据史书记载，“养者之礼，始于虞舜，各曰燕礼”，尊老敬老的精神，从虞舜就开始了，当时用“燕礼”来敬爱老人。“燕礼”就是根据德行高低来评定国老、庶老，将国老敬养在上庠（xiáng），庶老敬养在下庠。舜帝推崇敬老精神，用孝悌精神感化万物。孔颖达解释说：“燕礼则折俎有酒而无饭也，其牲用狗。谓为燕者，《诗》毛传云：燕，安也，其礼最轻，行一献礼毕而脱履升堂，坐以至醉也。”燕，即宴，在这种养老宴上人们先祭祖，后围坐在一起，吃狗肉，饮米酒，宴会形式较为简朴、随意。燕礼图如图 3-2 所示。



图 3-2　燕礼图

3.1.2　中华筵宴的初步形成时期

到夏商周三代，筵宴的规模有所扩大，名目也逐渐增多，并且在礼仪、内容上有了详细的规定，筵宴进入初步形成时期。

夏朝，敬老之风尚存，还增添了“飨礼”。故在当时的宴会上菜品稍多，但酒仍受到限制，依然体现尊贤的传统。夏启袭位后，还在钧台（今河南禹县北门外）举行过盛宴，招待众部落酋长，并扩大了筵宴的规模。夏桀当政，追逐四方珍异，筵宴渐开奢靡之风。

殷商时期，筵宴随祭祀的兴盛而进一步发展。殷人嗜酒，喜好群饮，菜品已较前丰盛。那时的餐具多按 1~3 人席设计，除了碗、勺、杯外，其余都是共用，并且盘、豆（dòu）、盆、钵的圈足与器座高度，已与席地而坐者的位置相适应，这是一个进步。纣王当政，荒淫无道，搞起酒池肉林大宴，开了冶游夜宴的先河，好长夜之饮，最终导致灭亡。

周朝筵宴变化甚大。由于生产发展，食物原料渐渐丰富，筵宴发展到国家政事及生活的各个方面，如朝会、朝聘、游猎、出兵、班师等，民间往来也有宴会，筵宴名目很多。由于周人“事鬼敬神而远之”，酒席名正言顺为活人而设，出现“大射礼”、“乡饮酒礼”、“公食大夫礼”等诸多名目，通称为礼，并且在礼仪和内容上有详细且严格的规定，祭祀色彩逐步淡化。特别是接受夏、商亡国的教训，对饮酒加以节制。同时周公制礼作乐，严格按等级制确定筵宴的规格，酒宴较之前正规。不过，周天子的饮宴也相当奢侈，他一餐饭需准备 6 种粮食、6 种牲畜、6 种饮料、8 种珍馐、120 道菜和 120 种酱。诸侯请士大夫赴宴，也有正菜 33 道、加菜 12 道，这即是以菜品数量衡定筵宴等级的起源。

此外，周朝以后筵宴的规格、档次也较为齐全，饮食品种及其在筵席上的陈列方式也因礼的不同而不同。虽然或许这些对于筵宴的各种规定没有被当时人完全实行，但也说明筵宴在当时备受人们重视，并且已有了极大的发展。



【知识链接】

周朝的筵宴名目解析

1. 射礼　射礼有四种：一是大射，是天子、诸侯祭祀前选择参加祭祀人而举行的射祀；二是宾射，是诸侯朝见天子或诸侯相会时举行的射礼；三是燕射，是平时燕息之日举行的射礼；四是乡射，是地方官为荐贤举士而举行的射礼；射礼前后，常有燕饮，乡射礼也常与乡饮酒礼同时举行。

2. 乡饮酒礼　乡饮酒礼是中国古代地方政府的一种重要官方礼仪活动，整个仪式实际上是在弘扬与宣传封建社会为臣尽忠、为子尽孝、兄弟相亲、邻里和睦、朋友有信、长幼有序等道德伦理规范。乡饮酒约分四类：第一，三年大比，诸侯之乡大夫向其君举荐贤能之士，在乡学中与之会饮，待以宾礼。第二，乡大夫以宾礼宴饮国中贤者。第三，州长于春、秋会民习射，射前饮酒。第四，党正于季冬蜡祭饮酒。

3. 公食大夫礼　公食大夫礼是记述主国国君以礼食招待来小聘的大夫的礼仪。其主于食饭而没有宾主酬酢（宾主互相敬酒），食饭也只限于主宾一人，有别于飨礼和燕礼。燕礼主酒，飨礼兼酒和饭。

3.1.3　中华筵宴的蓬勃发展时期

从秦汉到唐宋时期，在经济飞速发展、筵宴之风日益盛行等因素的影响下，中国筵宴在许多方面发生了新的变化，有了蓬勃发展。

秦朝时间虽然不长，但筵宴也有发展，特别是咸阳和巴蜀等地，饮食市场繁荣，民间的婚寿喜庆酒宴都操办得较为隆重。

汉初，宴饮较为简单，后来国力逐渐殷实，宴饮又蓬勃兴起，并且注重规范。此时人们习惯在高堂上铺设帷帐，把酒筵摆设在锦幕之中。从出土的文物可看出，餐饮器物由厚重趋向轻薄，并多以漆器为主。那时仍是两三人席坐对饮，有侍者斟酒布菜，有乐伎表演歌舞。至于民间，礼乐宴请之风也很盛行。当时的宴乐状况如图 3-3 所示。



图 3-3　宴乐图



魏晋时代，以晋武帝为首的西晋士族集团生活奢华，甚至有“食必尽四方珍美，一日之供，以钱二万”的人。此时“文酒之风”勃兴，曹操筑铜雀台，曹丕筑建章台和凌云台，曹植宴定平乐观，张华高园林会，虽都出自以文会友、网罗人才的目的，但这些文会的雅境、雅情、雅菜、雅趣，对中华筵宴的健康发展有着积极、深远的影响。

到了南北朝，筵宴的演变出现三大特点：第一，有了类似矮桌的条案，改善了就餐环境与卫生条件；同时朱墨相间的漆器餐具大放光彩，这不仅控制了菜品的分量，而且也为摆台技艺的发展提供了条件，使筵宴逐步趋向小巧雅丽；第二，筵宴的名目增多，有帝王登基宴、封赏功臣宴、省亲敬祖宴、游猎登高宴、汤饼宴、团年宴等，并且都呈现出各自的特色，这对中华筵宴种类的多样化发展是一个促进；第三，随着佛教的流行，信徒茹斋成风。在此基础上，京畿地区和江南地区孕育出早期的素宴，充实了中华筵宴的内容，使得中华宴饮习俗日益丰富多彩。

隋朝仅有两代，酒筵承上启下，只留下“云中宴”、“湖上宴”、“龙舟宴”等少数席单，反映隋炀帝骄奢淫逸的生活，在筵宴史上是一个过渡阶段。

唐及五代，由于封建经济飞速发展，科学文化相当发达，对外交往频繁，国力空前强盛，筵宴的发展进入了一个全新的时期。主要表现在：第一，出现高足桌和靠背椅、铺桌帷、垫椅单，开始使用细瓷餐具，从《韩熙载夜宴图》（如图 3-4 所示）中看到，贵族聚饮仍是 1～3 人一席，有丝竹佐饮，肴馔济楚，陈设雅丽，礼食的情韵较前浓厚；第二，讲究借景为用，妙趣天成，像唐玄宗在长春殿举行的“临光宴”、扬州官府举行的“争春宴”、白居易在水上举行的“游宴”，以及“樱桃宴”、“红云宴”、“避暑宴”等，或观灯，或赏花，或泛舟，或玩月，注重情感愉悦和心理调适，追求一种高雅的格调；第三，唐中宗时出现大臣拜官后向皇帝进献“烧尾宴”的惯例，这种贡宴菜品多达五六十道，为宋、清两代超级大宴的调排奠定了基础；第四，筵宴用料已从山珍扩大到海味，由畜禽拓展到异物，菜肴花式推陈出新，烹调工艺品日益精细；第五，乡土风味筵宴层出不穷，孟浩然描写的“襄阳村宴”、李白写的“安陆乡宴”、杜甫写的“长安家宴”、后蜀主孟昶之妃花蕊夫人写的“成都船宴”，都是以特异的才情和浓郁的乡味取胜；第六，孕育在春秋、演化在汉魏的酒令，在此时发展很快，士、农、工、商无不以这种佐饮助兴的词令相游戏为乐，使得筵宴的气氛更为欢悦。



图 3-4 《韩熙载夜宴图》



两宋时期，名筵更多，举其要者，便有宋仁宗大享明堂礼、宋太宗玉津园盛宴等。此类大席，很重铺排，像集英殿举行的宋皇寿筵，仅摆设就有仰尘、激壁、单帏、搭席、帘幕、屏风、绣额、书画等 10 余种，以饮 9 杯寿酒为序，上 20 多道菜点，演出 10 多种大型文艺节目，动用数千人张罗。这时在饮食市场上，出现了专管民间吉庆宴会的“四司六局”，他们分工合作，任凭呼唤，把备宴的一切事务都承揽下来，有利于筵宴的商品化。此外，由饤饾演变而来的“看盘”，也出现在市场酒筵上，为席面添色不少，并且汴京、临安的正店大都使用清一色的银器或细瓷餐具，这种气派更是前所未有的。

3.1.4 中华筵宴的成熟兴盛时期

元明清时期，随着社会经济的繁荣以及各民族的大融合等，中国筵宴日趋成熟，并且逐渐走向鼎盛。

元朝是蒙古族统治的时代，受其影响，这一时期的筵宴最突出之处是饮食品带有着更多的少数民族乃至异国情调。在当时的宴会上，几乎少不了羊肉菜肴和奶制品，而且所占比重较大，烈酒的用量也颇为惊人。一些官吏赴宴，常常用特制的可容纳数石的玉质或瓷质“酒海”盛酒（如图 3-5 所示），不分昼夜，不醉不休，有时连续欢宴数十天。其特色有以下 3 点：一是菜品多为羊馔、奶食，适当辅以其他荤素林料，烹制技法也是以烧烤为主，崇尚鲜、咸，像元代的大型烤肉席、全羊席都是如此，南方的酒筵尽管重视鱼鲜，但是羊、奶菜品仍占有较大的比例；二是烈酒用量甚大，多用特制的“酒海”盛装，其容量可达数石；三是在宋时“看盘”的启迪下，筵上增设小果盒、大香炉、花瓶等饰物，供酒客玩赏，使摆台艺术得到了进一步的发展。元人还特别重视祭筵，宫廷所用的祭品常由得力的大臣亲率猎队，专门捕获纯种马、红牛、白羊、黑猪和黄鹿上供，敬献六酿六蒸的马奶酒，气氛庄严肃穆。此外，元代的“诈马宴”甚为特异，由宫廷或亲王在盛大节庆时举行，摆全羊大菜，以歌舞助兴，欢聚数日。赴宴者必须穿皇帝赏赐的由回族织衣匠特制的同色“质孙服”，一日一换。



图 3-5 酒海

【知识链接】

质 孙 服

质孙服是古代服装名，是蒙元时期非常重要的宫廷礼仪服饰，又称“只孙”、“济逊”，汉语译作“一色衣”，明代称“1 撒”（曳撒或作一撒）的一种衣式。元、明时都有服此者。“质孙”是蒙古语“颜色”的音译。


图 3-6　质孙服

质孙服是元代达官贵人地位和身份的象征，皇帝赐臣僚质孙服，多以显示对臣僚的宠爱，受赐者往往以此为荣。按照参加质孙宴的人的不同地位，质孙服的结构可分为两类：一类是帝王、大臣、贵族等上层社会的人士所穿的没有“细摺”的腰线袍以及直身放摆结构的直身袍；另一类是在质孙宴上服务于这些上层人物的乐工、卫士等所穿的辫线袍。质孙服如图 3-6 所示。

到了明清两朝，中华筵宴进入成熟兴盛时期，主要表现在 3 个方面：一是筵宴设计有了较为固定的格局，当时的筵宴主要分为酒水冷碟、热炒大菜、饭点茶果等 3 个层次，依序上席，其中，常常由热炒大菜中的“头菜”决定宴会的档次和规格；二是筵宴用具考究，环境舒适，自明朝红木家具问世以后，筵宴也开始使用八仙桌（如图 3-7 所示）、大圆桌、太师椅、鼓形凳等，十分有利于人们舒适地进餐与交谈，在筵宴环境方面，讲究桌披椅套和餐具、字画的装饰以及进餐地点的选择搭配。设宴地点则常常根据不同季节进行选择，最佳之处是春天的柳台花榭、夏天的水边林间、秋天的晴窗高阁、冬天的温暖之室，目的是追求“开琼筵以坐花，飞羽觞而醉月”的情趣；三是筵宴品类、礼仪等更加繁多甚至烦琐，仅以清朝宫廷筵宴为例，改元建号时有定鼎宴，过新年时有元日宴，庆祝胜利有凯旋宴，皇帝大婚有大婚宴，皇帝过生日有万寿宴，太后生日有圣寿宴，此外还有冬至宴、宗室宴、乡试宴、恩荣宴、千叟宴等，而最具影响力的是满汉全席。据《清史稿》记载，雍正四年（公元 1726 年）正式规定了元日宴的礼仪、陈设、席次、宴会上演奏的音乐和表演的舞蹈，其中赴宴者行三跪九拜之礼就达十余次。


图 3-7　八仙桌

3.1.5　中华筵宴的繁荣创新时期

20 世纪以来，特别是改革开放以后，随着社会经济的高速发展、时代浪潮的冲击和中西交流的日益频繁，中国人的生活条件和消费观念发生了很大变化，在饮食上则更加追求新、奇、特和营养、卫生，这促进筵宴向更高境界发展，从而进入繁荣创新时期。

在这一时期，中华筵宴至少具有 3 方面的特点。

其一，传统筵宴不断改良。由于时代变革，消费观念的变化，中国传统筵宴越来越显示出它的不足，如菜点过多、时间过长、过分讲究排场、营养比例失调、忽视卫



生等问题，造成人力和时间的严重浪费，损害了身体健康，因此从 20 世纪 80 年代以来就开始了针对传统筵宴不足的改革。全国许多城市的宾馆、饭店、酒楼等都做了大量的尝试，力求在保持其独有饮食文化特色的同时使其筵宴更加营养、卫生、科学、合理。

其二，创新筵宴大量涌现。为了满足人们新的饮食需求，饮食制作者在继承传统的基础上不断创新，设计制作出大量别具风味的特色筵宴，如姑苏茶肴宴、青春健美宴、西安饺子宴、杜甫诗意宴、秦淮景点宴等，或以原料开发、食疗养生见长，或以地方风情见长，不一而足。《中国筵席宴会大典》记载，姑苏茶肴宴是 20 世纪 90 年代在全国旅游交易会上推出的创新筵宴。它将菜点与茶结合，开席后先上淡红色似茶又似酒的茶酒，接着上芙蓉银毫、铁观音炖鸡、鱼香鳗球、龙井筋页汤、银针蛤蜊汤等用名茶烹饪的佳肴，再上用茶汁、茶叶做配料的玉兰茶糕、茶元宝等点心，让人品味后身心俱爽、飘然欲仙。

其三，引进西方宴会形式，中西结合。随着西方饮食文化的大量进入，受其影响，中国出现了冷餐酒会、鸡尾酒会等宴会形式。冷餐酒会，又称冷餐会，是 20 世纪初由欧美国家传入中国的一种西餐宴会形式。它的菜品以冷菜为主、热菜为辅，并配以点心、小吃、酒水、冷饮与瓜果等；在桌椅的设置上，除设公用菜台外，无固定席位，客人可以随意选用食品。通常有两种情形，一是设主宾席和不定座次的小方桌，座椅散置，以便让客人自由落座；二是只设小桌，不配置座椅，客人站立就餐。冷餐酒会因其自在随意、不受拘束、适宜广泛交际的特点，受到许多中国人的喜爱，并被用于中国宴会中，只是在菜点选择上使用中式菜点，可以说是中西结合。冷餐酒会如图 3-8 所示。



图 3-8 冷餐酒会

3.1.6 中华历代宴会名品

1. 孔府宴

孔府宴是我国历史上著名的思想家、教育家和政治家孔子的嫡系后裔——历代“衍圣公”在接待皇帝、迎接钦差大臣、达官贵戚以及日常的婚庆寿庆活动中，由孔



府名厨精心创制形成的各种宴席，代表了我国贵族阶层的饮食生活，先后延绵了2000多年。虽然孔子在生前困厄不得志，但弃世后，他的价值和地位反而得到历代封建王朝的认定，从西汉初期到清末民初，孔子的形象和学说思想被历代统治者作为维护其统治的工具，被尊为“万世师表”。历代统治者不断给孔子追加封号，战国鲁哀公在诔文中称孔子为“尼父”，西汉汉平帝刘衎追封孔子为“褒成宣尼公”，北魏孝文帝元宏称孔子为“文圣尼父”，唐太宗李世民尊孔子为“先圣”，贞观十一年（公元637年），改称孔子为“宣父”，高宗李治赠孔子为“太师”，武则天封孔子为“隆道公”，唐玄宗李隆基封孔子为“文宣王”，西夏仁宗尊孔子为“文宣帝”，元成宗尊孔子为“大成至圣文宣王”，民国二十四年（1935年）国民政府封孔子为“大成至圣先师”。孔子在封建时代越来越被尊崇，故而他的后世子孙也成了历代皇朝尊崇的对象，宋元以来世袭“衍圣公”，其家成为显赫的“尊荣府邸”，经济实力是历史上除了一统皇朝的皇室之外任何家族都无法比拟的。孔府宴如图3-9所示。

由于孔府“与国咸休”“安富尊荣”的特殊地位，以及其同历代上自天子、下至王侯政要等权臣显贵频繁的迎来送往，使其饮食呈现用料考究、技艺精湛、品种繁多、款式高贵、等级森严、礼仪庄重等超级富贵之气。孔府的筵宴常年不断，大致可以分为祭祀宴、延宾宴和府宴三大类。孔府的祭祀宴具有国家政务性质，体现了服务于封建国家的责任和义务，其祭祀活动十分频繁，每年不下七八十次，每逢各种名目的祭日，多数都要大摆宴席数百桌。在接待各路宾朋时的宴席也分等级，显贵宾客多用“燕菜席”，上等宾客用“鱼翅席”，普通宾客最高规格也可享用“海参席”。就府宴来说，也可分为三六九等，如孔府77代衍圣公孔德成先生成婚之时，席面基本上是上中下三等，贵宾是最著名的“九大件”，次之是常规的上品“三大件”，下等则是“拾大碗”，实行的是三班厨作合办分治，内厨一次开15桌，外厨一次开100桌，因为来宾太多，筵席自上午一直到午夜还没完。76代衍圣公孔令贻出丧之日，孔府的酒席就摆了1600桌，其气势之恢宏，叫人惊叹。

孔府宴对于盛器也十分讲究，银、铜、锡、漆、瓷、玛瑙、玻璃等各质餐具齐备，因事而馔而用，取其形象完美。在多种盛器中，除鱼、鸭、鹿等专用象形餐具外，还有方形、圆形、元宝形、八卦形、云彩形等器具。这些盛器点缀了席面的富丽堂皇。据张谦明《孔府的满汉全席餐具》中称，山东曲阜孔府至今尚珍藏一套银质点铜锡合金满汉全席餐具，其形制仿古代青铜象形食具，有仿鸟兽花果，器上镶各式玉石翡翠、玛瑙珊瑚为华饰，且器外精雕花卉图案及吉言诗句，总数达404件，可上196道菜，堪称筵席餐具最完美者。

现在的孔府宴是吸取了全国各地的烹调技艺而逐渐发展起来的，厨师们在继承了传统孔府烹调技术的同时，不断创新，在旧菜的基础上发展出一些新的菜品，如神仙鸭子、一品海参、诗礼银杏、花儿鱼翅、霸王别姬、雪里闷炭、熊猫闹银杏、桂花金枣、卧虎尼山、御笔虾仁、八仙过海闹罗汉、绣球鱼翅、八宝龙蓝、福寿燕菜、孔门子肉、珍珠海参、一品寿桃、一品豆腐、鸡蓉干贝、花篮鳜鱼、一卵伏双凤、鸳鸯鸭子、乌云托月、和家平安、猴头扒鸡、雪中藏麦等，使得孔府宴更加精美。

2. 文会宴

文会宴是中国古代文人进行文学创作和相互交流的重要形式之一。其形式自由活泼，内容丰富多彩，且追求雅致的环境和情趣。文会宴一般多选在气候宜人的地方。席间珍肴美酒，赋诗唱和，莺歌燕舞。历史上许多著名的文学和艺术作品都是在文会宴上创作出来的。著名的《兰亭集序》就是王羲之在兰亭文会上写的。

历史上对于文会宴的记载有很多，它代表了我国士大夫的饮食生活。我国士大夫的生活态度以宋朝为“分水岭”，在宋以前多数的士大夫希冀建功立业，情感豪放，而很少追求精细的膳品，如李白“烹牛宰羊且为乐，会须一饮三百杯”，杜甫的“酒肉如山又一时，初筵哀丝动豪竹”。宋以后，越来越多的士大夫无法跻身上流社会，加之山河破碎，报国无门，从士大夫群体身上看不到之前时期特别是唐朝时期士大夫的豪放之气和外向精神，此外，他们专注于生活末节，包括饮食。清代，士大夫的饮食生活更具有艺术化，更具有情调，形成了别具一格的士大夫饮食文化。这时期，文会宴讲究质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣的和谐统一，注重实惠、美味、情调和文化氛围，反对奢侈和过分的富贵气，体现出鲜明的清新淡雅之美，如图 3-10 所示。



图 3-9　孔府宴



图 3-10　文会宴

3. 烧尾宴

烧尾宴是古代名宴，专指士子登科或官位升迁而举行的宴会，盛行于唐代，是中国欢庆宴的典型代表。烧尾一词源于唐代，有三种说法，一是兽可变人，但尾巴不能变没，故只有烧掉尾巴；二是新羊初入羊群，只有烧掉尾巴才能被接受；三是鲤鱼跃龙门，必有天火把尾巴烧掉才能变成龙。这三种说法都有升迁更新之意，故取名“烧尾宴”。

由于唐前期社会安定，四邻友好，我国封建社会政治、经济、文化发展达到前所未有的高峰时期，举国上下一派歌舞升平的繁荣景象。国都长安（今西安），更有“冠盖满京华”之称，是财富集中，人才荟萃，中西方文化交流的中心。这为饮食行业的兴旺发达创造了良好的条件。整体上来说，人们的生活安定了，生活水平提高了。而达官贵人、富商大贾过的更是“朝朝寒食，夜夜元宵”的豪华奢侈生活。“烧尾宴”就是这个时期丰富的饮食资源和高超的烹调技术的集中表现，是初唐文化的一朵奇葩。从中国烹

任史的全过程来看，“烧尾宴”汇集了前代烹饪艺术的精华，同时给后世以很大的影响，起到了继往开来的作用。如果没有唐代的“烧尾宴”，也不可能有清代的“满汉全席”。中华美馔的宫殿就是靠一代一代一砖一瓦的积累，逐步盖起来的。

烧尾宴的规模和具体菜点如今无法完全了解，《清异录》中记载了韦巨源设烧尾宴时留下的一份不完全的清单，才使后人得以窥见这次盛宴的概貌。据历史记载，公元 709 年，韦巨源升任尚书左仆射，依例向唐中宗进宴。这次宴会共上了 58 道菜。有冷盘，如吴兴连带鲊（生鱼片凉菜）。有热炒，如逡巡酱（鱼片、羊肉快炒）。有烧烤，如金铃炙、光明虾炙。此外，汤羹、甜品、面点也一应俱全。其中有些菜品的名称颇引人遐思。如贵妃红，即精制的加味红酥点心。甜雪，即用蜜糖煎太例面。白龙，即鳜鱼丝。雪婴儿，是指青蛙肉裹豆粉下火锅。御黄王母饭是指用肉、鸡蛋等做的盖浇饭。食单中有一道“素蒸音声部”的看菜，是用素菜和蒸面做成的一群蓬莱仙子般的歌女舞女，共有 70 件，可以想象，这道菜放在筵席上是何等华丽和壮观！从取材看，有北方的熊、鹿，南方的狸、虾、蟹、青蛙、鳖，还有鱼、鸡、鸭、鹅、鹌鹑、猪、牛、羊、兔等，真是山珍海味，水陆杂陈。至于烹调技术的新奇别致，更难以想象。需要指出的是这 58 种菜点还不是烧尾宴的全部食单，而只是其中的“奇异者”。此外，由于年代久远，记载简略，很多名目已不能详考。所以今天仍无法确知这一盛筵的整体规模和奢华程度。

唐代的“烧尾”宴会虽然盛行一时，但仅仅维持了二十年左右，到苏瑰始罢。《唐书 · 苏瑰传》记载，苏瑰拜尚书右仆射同中书门下三品，进封许国公时，独不向皇帝进献“烧尾宴”，当时不仅百官嘲笑，中宗皇帝亦默然。面对着明僚的讥讽和天子的不满，苏瑰直接向中宗皇帝进谏：“宰相是辅佐天子治理国家大事的，现在米粮腾贵，百姓吃不饱，卫士们甚至三天没有吃的，臣虽不称职，也不敢烧尾。”中宗也只得默认。从此，烧尾宴不再举行。唐代烧尾宴如图 3-11 所示。

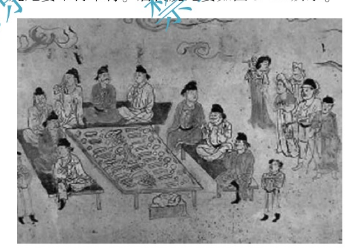


图 3-11　唐代烧尾宴

4. 满汉全席

满汉全席兴起于清代，是历史上最著名的集满族与汉族菜点之精华而形成的中华大宴。乾隆甲申年间李斗所著《扬州书舫录》中记有一份满汉全席食单，这也是关于



满汉全席的最早记载。

清入关以前，宫廷宴席非常简单。一般宴会，露天铺上兽皮，大家围拢一起，席地而餐。《满文老档》记载："贝勒们设宴时，尚不设桌案，都席地而坐。"菜肴，一般是火锅配以炖肉，即猪肉、牛羊肉加以兽肉等。皇帝出席的国宴也不过设十几桌、几十桌，也是牛、羊、猪、兽肉，用解食刀割肉为食。清入关后，情景有了很大的变化。六部九卿中，专设光禄寺卿，专司大内筵席和国家大典时宴会事宜。清刚入关时，饮食还不太讲究，但很快就在原来满族传统饮食方式的基础上吸取了中原南菜（主要是苏杭菜）北菜（山东菜）的特色，建立了较为丰富的宫廷饮食制度。

满汉全席规模盛大，是以清代国宴的规格设置的，程式复杂，它的取材之广泛可谓登峰造极，具体包括"山八珍"、"陆八珍"、"海八珍"3种。就风味来讲，南北风味兼有，全席设有冷荤热肴196品，点心茶食124品，共计320品，餐具多达404件，为中国古代筵宴之最，代表了宫廷层的饮食生活。满汉全席共设有以下六宴。

1）蒙古亲蕃宴

此宴是清朝皇帝为招待与皇室联姻的蒙古亲族所设的御宴。一般设宴于正大光明殿，由满族一二品大臣作陪。历代皇帝均重视此宴，每年循例举行。而受宴的蒙古亲族更视此宴为大福，对皇帝在宴中所例赏的食物十分珍惜。《清稗类钞·蒙人宴会之带福还家》一文中说："年班蒙古亲王等入京，值颁赏食物，必之去，曰带福还家。若无器皿，则以外褂兜之，平金绣蟒，往往汤汁所沾淋漓尽，无所惜也。"

2）廷臣宴

廷臣宴于每年上元后一日即正月十六日举行，是时由皇帝亲点大学士、九卿中有功勋者参加，固兴宴者荣殊。宴所设于奉三无私殿，宴时循宗室宴之礼。皆用高椅，每岁循例举行。蒙古王公等皆参加。皇帝借此施恩来笼络属臣，同时能参加廷臣宴是廷臣们功禄的一种象征形式。

3）万寿宴

万寿宴是清朝帝王的寿诞宴，也是内廷的大宴之一。后妃王公，文武百官，无不以进寿献寿礼为荣。其间名食美馔不可胜数。如遇大寿，则庆典更为隆重盛大，系派专人专司。衣物首饰，装潢陈设，乐舞宴饮一应俱全。光绪二十年十月初十日慈禧六十大寿，于光绪十八年就颁布上谕，寿日前月余，筵宴即已开始。事前仅江西烧造的绘有万寿无疆字样和吉祥喜庆图案的各种釉彩碗、碟、盘等瓷器，就达29170余件。整个庆典耗费白银近1000万两，在中国历史上是空前的。

【知识链接】

万寿宴菜谱

丽人献茗：庐山云雾

乾果四品：奶白枣宝、双色软糖、糖炒大扁、可可桃仁

蜜饯四品：蜜饯菠萝、蜜饯红果、蜜饯葡萄、蜜饯马蹄

饽饽四品：金糕卷、小豆糕、莲子糕、豌豆黄

酱菜四品：桂花辣酱芥、紫香乾、什香菜、虾油黄瓜

攒盒一品：龙凤描金攒盒龙盘柱、五香酱鸡、盐水里脊、红油鸭子、麻辣口条、桂花酱鸡、蕃茄马蹄 油焖草菇、椒油银耳

前菜四品：万字珊瑚白、寿字五香大虾、无字盐水牛肉、疆字红油百叶

膳汤一品：长春鹿鞭汤

御菜四品：玉掌献寿、明珠豆腐、首乌鸡丁、百花鸭舌

饽饽二品：长寿龙须面、百寿桃

御菜四品：参芪炖白凤、龙抱凤蛋、父子同欢、山珍大叶芹

饽饽二品：长春卷、菊花佛手酥

御菜四品：金腿烧圆鱼、巧手烧雁鸢、桃仁山鸡丁、蟹肉双笋丝

饽饽二品：人参果、核桃酪

御菜四品：松树猴头蘑、墨鱼羹、荷叶鸡、牛柳炒白蘑

烧烤二品：挂炉沙板鸡、麻仁鹿肉串

膳粥一品：稀珍黑米粥

水果一品：应时水果拼盘一品

告别香茗：茉莉雀舌毫

4）千叟宴

千叟宴始于康熙，盛于乾隆时期，是清宫中规模最大、与宴者最多的盛大御宴，在清代共举办过 4 次。其中以乾隆五十年举办的最为盛大。据《清史》记载，乾隆五十年（公元 1785 年）正月初六，宴会在乾清宫如期举行，适逢乾隆喜添五世元孙，自宗室亲王贝勒以下，内外文武大臣官员、致仕大臣官员、受封文武官阶：士农工商、外藩蒙古王公、台吉、回部西藏代表、西南土官及朝鲜贺正陪臣之年过 60 者 3000 余人，共聚一堂。整个宫内觥筹交错，熙熙攘攘，殿廊下布 50 席，丹墀内 244 席，甬道左右 124 席，丹墀外左右 382 席，计 800 席之多。席间，乾隆帝召一品大臣及 90 岁以上者至御前，亲赐饮酒。又命皇子、皇孙、皇曾孙在殿内依次敬酒。赐予大家诗刻、如意、寿杖、朝珠、缯绮、貂皮、文玩、银牌等，其中百岁老人郭钟岳更是备受赏赐。当时，乾隆心中大喜，不禁吟出句上联："花甲重逢，又加三七岁月"。学识渊博、才智机敏的大臣纪晓岚，即时应对下联："古稀双庆，更多一度春秋"，可以推测这位老者的岁数有 141 岁。千叟宴如图 3-12 所示。

5）九白宴

九白宴始于康熙年间。康熙初定蒙古外萨克等四部落时，这些部落为表示投诚忠心，每年以九白为贡，即白骆驼一匹、白马八匹，以此为信。蒙古部落献贡后，皇帝设御宴招待使臣，谓之九白宴。每年循例而行。后来道光皇帝曾为此作诗云："四偶银花一玉驼，西羌岁献帝京罗"。



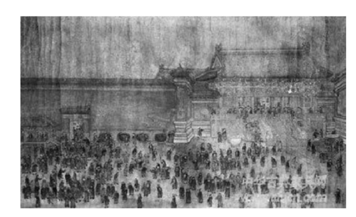


图 3-12　千叟宴

6）节令宴

节令宴系指清宫内廷按固定的年结时令而设的筵宴。如元旦宴、元会宴、春耕宴、端午宴、乞巧宴、中秋宴、重阳宴、冬至宴、除夕宴等，皆按节次定规，循例而行。满族虽有其固有的食俗，但入主中原后由于满汉文化的交融使得统治阶层的食风又与民俗和地区有着很大的联系，故腊八粥、元宵、粽子、冰碗、雄黄酒、重阳糕、乞巧饼、月饼等在清宫中一应俱全。

5. 全鸭宴

全鸭宴首创于北京全聚德烤鸭店，特点是一席之上，除烤鸭之外，还有用鸭的舌、脑、心、肝、胗、胰、肠、脯、翅、掌等为主料烹制的 100 多种不同菜肴。全聚德烤鸭店原以经营挂炉烤鸭为主，后来围绕烤鸭又供应一些鸭菜，即全鸭宴的雏形。随着全聚德业务的发展，厨师们烤鸭前将从鸭身上取下的鸭翅、鸭掌、鸭血、鸭杂碎等制成全鸭宴菜。到 20 世纪 50 年代初，全鸭菜品种已发展到几十个。在此基础上，厨师们对鸭子类菜肴不断进行研究、改革和创新，从而研制出以鸭子为主要原料，山珍海味为辅料，并进行精心烹制的全鸭宴。其实用同一种主料烹制各种菜肴是中国宴席的特色之一，全国著名的全席宴还有天津的全羊席、上海的全鸡席、无锡的全鳝席、广州的全蛇席、四川的豆腐席、西安的饺子席、佛教的全素席、苏杭的全鱼席等。其中全鸭宴如图 3-13 所示。



图 3-13　全鸭宴



3.2 中华筵宴的艺术与技术

3.2.1 中华筵宴的主要特征

1. 聚餐式

聚餐式，是中华筵宴在形式上的重要特征。筵宴是隆重的餐饮聚会，重在聚而餐。中国传统的筵宴讲究多人围坐在一起，边吃边谈，尤其是在高桌大椅八仙桌、大圆桌出现以后，最普遍也是人们最习惯采用的进餐方式是合餐，这种进餐方式对聚餐有很好的促进和强化作用。此外，筵宴的就餐者有主有宾，主人是办宴的东道主，负责对筵宴的安排、调度，而宾客则包括主宾和一般宾客，其中，主宾是筵宴的中心人物，常常处于最显要的位置，筵宴的活动大多是围绕他进行的，换句话说，筵宴是围绕主宾进行的一种隆重的聚餐活动，因此它的一个重要特征必然是聚餐式。

2. 规格程式化

规格程式化，是中国筵宴在内容上的重要特征，主要指筵宴上的饮食品、服务与礼仪等都有一定的规范与程序。筵宴的饮食品包括菜肴点心及茶酒饮料等，在组合上并不是随心所欲地进行，而是要求品种丰富、营养合理、制作精细、形态多样、味道多变等，常常有一定的格局，同时按照一定原则成龙配套。仅以四川筵宴为例，清朝末年，受满汉全席的影响，筵宴的格局较为复杂；辛亥革命以后，其格局在继承传统的基础上删繁就简，经济实惠，为顾客节省了开支，深受顾客喜爱和称赞。后来，四川筵宴经过不断调整和完善，形成了三段式的基本格局，即冷菜与酒水，热菜与小吃、点心，饭菜与水果。虽然筵宴采用的三段式的基本格局简洁、实惠，却很容易显得单调乏味，因此人们又对三段式的基本格局作了补充，在冷菜上常常采用不同的形式，或用5~13个不等的单碟，或用中盘带6~10个围碟，或用5~13格的攒盒，或用拼盘、对镶碟等；在热菜上也常常有5~12道菜肴，即头菜、酥香菜、二汤、行菜、鱼肴、素菜、甜菜、座汤等，如此一来，筵宴既简洁又不简单，虽实惠却不乏味，做到了简与丰的和谐统一。

筵宴的各种服务与礼仪包括环境装饰、台面布置、座位安排与迎宾、安坐、祝酒、奏乐、上菜、送客等方面，都有相应的规范和程序。如在台面布置上，餐具和布件的选择与摆放大多讲究一物多用，追求意趣美。其中，筷子是一物多用的典范。最初，它与形似今日羹匙的匕同时使用，以匕食用饭粥和羹汤，以筷子夹食羹汤中的菜肴。后来，匕的名称逐渐消失而统一称“匙”，其用途也逐渐缩小，多用来食羹汤，而筷子的用途则逐渐扩大，几乎能够取食餐桌上所有的菜肴和饭粥、面点，即使在有上百个菜点的满汉全席上，也常常是摆一双筷子来完成进餐的全部任务。而餐巾的摆放和使用则体现出中国人对意趣美的追求。餐巾在中国古代称作巾，主要是用来遮盖食物，但不同的场合、不同的人对巾有不同的选择。《周礼·天官》记载：“幂人：掌



共巾幂。祭祀，以疏布巾幂八尊，以画布巾幂六彝。凡王巾皆黼。”唐代贾公彦的疏解释说，周朝时期，周天子在日常筵宴上使用秀有黼的巾，这是因为黼是一种黑白相间如斧行的花纹，有“断割之义”，而周朝以武力得天下，故周期人尚武。可以说，餐巾在中国一开始使用就有独特的意蕴。到清代时，餐巾又称作“怀挡”，主要是就餐时使用，它的一角有扣襻，便于套在衣扣上，但是仍然具有独特的表情达意功能，只有皇帝才能使用明黄色绸缎、绣有龙和福寿图案的餐巾。时至今日，餐巾很少绣花，却较多地根据筵宴的主题和目的折叠成相应的生动、有意蕴的形象。如在迎宾的筵宴上，常把餐巾折叠成迎宾花篮、孔雀开屏的花形，表达欢迎、友好之情；在结婚与祝寿的筵宴上，又把餐巾折叠成鸳鸯、仙鹤等形状，表达美好的祝愿等。此外，在筵宴进行过程中，先上什么菜肴、后上什么菜肴，有比较固定的规范和顺序；什么时候吃饭、什么时候吃水果等，也有一定的程序和节奏。

3. 社交娱乐性

社交娱乐性，是中华筵宴在功能作用上的重要特性，常常通过筵宴上的语言、行为以及各种娱乐活动等表现出来。筵宴上的语言、行为较多地体现出它的社交性。《礼记》记载：“酒食所以合欢也。”所谓合欢，是指亲和、欢乐。中国的筵宴从开始到结束，基本上是欢声笑语贯穿其中，人们不仅通过相互交谈而且通过夹菜敬酒等言行，结交朋友、疏通关系、增进了解、表达情意以及获取帮助、解决问题等，而且还使其具有很强的亲和力与社交性。在筵宴上，主人常常率先给宾客夹菜，接着宾主之间、宾客之间都开始夹菜，一派其乐融融的景象，虽然有时一个“好菜”被几双甚至十几双筷子传递后又物归原主，出现了卫生问题，但人们却从中得到了情感的交流与满足。敬酒以及劝酒，在中国古今筵宴上似乎比夹菜还不可缺少。主人常常采用各种方式千方百计地给宾客尤其是主宾敬酒、劝酒，宾客则频频回敬、劝让，在觥筹交错之中各种感情得到表现和加深，以至于一些地方、一些人把饮酒的多少与感情深浅联系在一起，出现了“感情深，一口闷；感情浅，舔一舔”的说法，这虽然不够正确、全面，却也表明敬酒、劝酒是筵宴体现社交性的重要手段。

筵宴上的各种娱乐活动更多地体现了它的娱乐性。其中，历史最悠久且延续至今的娱乐活动是“以乐侑食”。它早在商周时期就已经出现。《周礼·天官》记载“以乐侑食，膳夫授祭，品尝食，王乃食。卒食，以乐彻于造”，即君王在宴会上，用音乐相伴进餐，剩下的菜点还要在乐曲声中撤下。《诗经》的《宾之初筵》更描绘了人们在筵宴上翩翩起舞、热闹而快乐的情形。从周代以后，观赏音乐和歌舞表演，或自歌自舞、自娱自乐，成为宴会上一种经久不衰的风俗。唐代是筵宴上“以乐侑食”的鼎盛时期。从太宗开始，宫廷大宴上就推出了《九部乐》，包括汉族传统的乐曲和天竺、高丽、西域的外来歌舞。唐玄宗时，除了最著名的《霓裳羽衣曲》，还有拓枝舞、剑舞、软舞、字舞、花舞、马舞等，让人目不暇接。皇帝大臣们在宴会上常常情不自禁地离席起舞。此外，在民间宴会上，也处处飞扬着音乐之声。王维的诗歌《送元二使安西》被配上曲子，成为《阳关三叠》，在宴会上尤其是送别的宴会上广为传唱。唐代以后，宴会上的歌舞大多由技艺精湛的专业人员表演，而且以歌曲为主、舞蹈为辅，进餐者在情绪大受感染时也会唱和。张岱的《陶庵梦忆》卷七记载了一次气势恢



宏的宴会："在席七百余人，能歌者百余人，同声唱《澄湖万顷》，声如潮涌，山为雷动。"百人同唱一首歌，除了自娱自乐，更有一股憾人心魄的力量。可以说，中国人在筵宴上把音乐发挥到极致，不仅观赏，还积极参与、一展才华，参与性、娱乐性都非常强。为了更多地增加其娱乐性，中国人还在筵宴上加入了其他游戏娱乐活动，如武士的射箭、舞刀、舞剑，文人的曲水流觞、吟诗作赋，大众化的投壶、划拳、猜谜语、讲笑话、行酒令等。林语堂先生在《生活的艺术》中详细叙述了划拳、行酒令的方法和类别，同时指出，"宴集的目的，不是专在吃喝，而是在欢笑作乐"，"因为中国人只有在这个时候，方露出他的天生性格和完备的道德。中国人如若不在饮食之时找些乐趣，则其他尚有什么时候可以找寻乐趣呢?"为此，他甚至认为中国人的食酒方式中，可以赞美的部分就在声音的喧哗。在一家中国菜馆中吃饭，就好像是置身于一次足球比赛中，划拳声如同足球比赛时助威呐喊一般，韵节美妙。其实，不只是划拳、行酒令，任何一种娱乐活动，都是为了把快乐推向更高潮。

3.2.2　中华筵宴发展的主要特点

1. 与烹饪原料、器具、技术及就餐环境、服务设施等的发展密切相关，相互促进

丰富的原料品种，精湛、高超的烹调技术，为筵宴肴馔的发展提供了物质条件，桌、椅的出现改变了筵宴席地而坐的就餐形式，因此整个筵宴是由简单到复杂的累进发展过程，同时又是不断推陈出新的过程。

2. 礼仪贯穿筵宴发展的全过程

筵宴礼仪包括席礼、茶规、酒礼、宴乐及整个筵宴进程中的各项礼仪规定。在古代筵宴的各种礼制中，座次礼节是食礼的重要内容之一，也是明确尊卑等级的一种重要手段，最能体现宴饮者的高、下、尊、卑、席置、坐法、席层等无不受到严格的礼制限定，违者就是非礼。早在夏商周三代时，人们就根据各自的社会地位、身份及宗族关系等就席，宴饮过程因此而井然有序。统治者正是运用这种手段来强化社会秩序，具体言之，统治者对筵宴座制相当看重，就是因为它具有建构一个长幼有序、君臣有别、孝亲尊老、忠君礼臣、层层隶属、等级森严之社会体系的功能。隋唐以后，桌椅出现并迅速普及，人们改席地而坐为垂足而坐，但宴饮座制的朝向未变。时至今日，座制礼仪的等级色彩已消失，繁杂的座制细节也有不少被简化。但必要的礼节、礼貌在今天的宴会上仍受人们重视，如敬酒时双方都避席互敬等。此外，今天的宴会座次安排也有些变化，一般宴席用的是八仙桌或圆桌，重要客人往往安排于面朝门的席位，主人面对客人落座，如此的安排是从古时演化而来的。

3. 筵宴的发展受制于政治、经济、文化

政治、经济、文化发展的不平衡，使不同朝代的筵宴都有个兴衰的过程。如汉初宴饮较为简单，后来国力殷实，宴乐则蓬勃兴起，并且注重规范礼仪。再如清皇室是封建社会最后一个封建王朝，其筵宴礼仪在延续几千年宫廷筵宴的基础上，又保留了满民族的饮食特点。清朝的筵宴形成于入关前的后金时代，到清中朝的乾隆年间得以



完善，乾隆之后开始走下坡路。清代宫廷筵宴由盛到衰的过程，与清代政治、经济、文化的发展变化是一致的。

3.2.3 中华筵宴艺术

筵宴是一种特殊的饮食活动，与日常饮膳有明显的不同，常常能集中地反映一个时代、一个地区、一个餐馆或家庭的烹饪技术水平与烹饪艺术水平。中华筵宴的艺术主要体现在筵宴的设计、制作与服务等环节。

1. 筵宴设计

筵宴设计是筵宴成败的基础和前提，涉及面很广，主要有菜单设计、环境设计、台面设计、进餐程序与礼仪设计等。其中，菜单设计是十分重要的。一份设计精良、色彩丰富得体、漂亮而又实惠的菜单，既是餐台的一种必要点缀，更是最好的推销员和标志，因此，菜单设计不仅要注重内容美，也要注重形式美。在内容方面，必须根据举办者的需要，按照一定的格局与原则，将菜肴、点心、饭粥、果品和酒水组合搭配成丰富多彩的筵宴肴馔；在形式方面，必须把成龙配套的筵宴肴馔通过某种载体呈现出来，能够让人看了爱不释手，并且菜单的材质、形状、色彩、图案、文字编排等也至关重要。环境设计包括场地布置、餐室美化、桌椅排放等，必须符合筵宴主题与气氛，新颖别致、特色突出且便于进餐。台面设计，包括餐台装饰与餐具摆放等，要求台面寓意与筵宴主题相一致，高雅大方、简洁明快且有利于进餐。其方式多种多样，如花坛式、花盘式、花篮式、插花式、盆景式、雕塑式、镶图式、剪纸式等。进餐程序与礼仪设计，主要包括筵宴总体进程、上菜顺序与节奏、服务程序与礼仪等，要求时间恰当、节奏明快、合乎规范。“锦上添花”的摆台主题如图 3-14 所示。



图 3-14 摆台主题“锦上添花”

2. 肴馔制作与筵宴服务

肴馔制作与筵宴服务都直接关系到筵宴的成败。肴馔制作，主要包括原料的选用、烹调加工、餐具配搭等，必须按菜单设计要求，保质、保量、按时将所需的肴馔制作并送出。筵宴服务涉及的内容很多，且贯穿整个筵宴的始终，所以也必须按照设计及要求，在筵宴开始前做好场地布置、餐室美化、桌椅排放、餐台装饰、餐具摆放、迎宾等工作，在筵宴开始后做好上菜、斟酒及其他服务工作。



3. 筵宴的艺术风格及其实现方法

1）筵宴的艺术风格

中华筵宴绝非简单的菜点组合或只以吃喝为目的，其具有祥和、佳美、新颖等艺术风格。

（1）祥和主要指气氛热闹、喜庆。从汉魏六朝时期起，中国的大部分筵宴就出现于吉日良辰或特别值得纪念的日子，在拥有美味佳肴的同时，也以祥和的气氛表达着人们各种美好的情感和愿望。一年之中，几乎每个节日都有筵宴。正月里的迎春宴，喜庆、热烈，表达着人们对春天万物复苏的欣喜之情；八月十五的中秋赏月宴，除了能够使人们欣赏自然美景外，更饱含着人们庆祝丰收的喜悦之情和希望亲人团聚的善良心愿；九月九日的重阳宴，因重阳节的九九之数含有长久之意而表达着人们祈求长寿的愿望；除夕的团圆宴，辞旧迎新，喜庆热烈的气氛达到极点，更表达了人们对新年吉祥如意的渴望之情。又如人的一生之中，几乎在每个重要的阶段都要设宴纪念或庆祝。新生命诞生之初有三朝酒、满月酒、周岁宴等，它们充满了祥和的气氛，寄托着亲友对小生命健康成长的希望与祝福；成年后的婚宴着力突出热闹、喜庆和欢乐等气氛，寄托则人们对新生活和谐美满、白头偕老的祝愿；中老年时期的寿宴常常将宴饮与拜寿相结合，表达着人们对中老年人健康长寿、尽享天伦之乐的祝福。

（2）佳美主要指肴馔美。中国筵宴虽然有档次之分，但在菜点设计、制作上都精益求精，因而使许多筵宴具有菜点佳美的艺术风格。其中，最具典型意义的是各种全席。全席主要是指由一种或一类原料为主制作的各种肴馔所组成的筵席。四川的全席大多采用常见的普通原料，如猪、牛、鸭和鱼、豆腐等，再加上一物多用、废物利用等特点，显得经济实惠。此外，用这些原料为主料制作出的全席十分巧妙，且菜点丰富、味美。如自贡全牛席是以牛为主料制成的筵席。自贡是盐都，早期生产井盐时便用牛作动力拉钻辘车以提取深井中的盐卤。每过一段时间，就有许多超龄服役的牛被淘汰。人们把淘汰下来的老牛宰杀食用，并逐渐形成了颇具特色的烹饪技术，不仅创制了川味名菜“水煮牛肉”，而且还创制了全牛席。至今，自贡人仍保留着传统的全牛席席单。其中，冷菜有灯影牛肉、拌嫩牛肝、陈皮牛肉、红油千层、冻牛糕、五香口条、金钩芹黄、芥末萝粉；热菜有一品牛掌、锅烧牛脯、竹荪鸽蛋、葱烧牛筋、干烧牛唇、火爆牛肚梁、水煮牛肉、牛馅全鱼、珍珠银耳羹、枸杞牛尾汤；小吃有牛肉小包、牛肉丝饼、牛肉抄手；饭菜有姜汁豇豆、拌甜海椒、鱼香茄条、香油泡姜。虽然所用原料极其常见、经济实惠，但菜点却绝不单调乏味，而是独具特色。此外，长江中下游尤其是江南，自古以来就有“鱼米之乡”的美誉，则常常用特产的河鲜制作全席，如武汉的武昌鱼席、岳阳的巴陵全鱼席、九江的浔阳鱼席，以及江苏南通的刀鱼席等，虽然都以一种或一类原料为主料，但各自的辅料、形状、质地、烹调方法及味道等又有很大的差异，故给人以变化万千、无比美妙之感。

（3）新颖主要是指筵宴品种的新颖和组成筵宴的肴馔品种的新颖。20 世纪 80 年代改革开放以后筵宴品种的创新最为突出。这一时期，随着新的筵宴格局和进餐方式一同产生的新的筵宴品种和形式就有小吃席、火锅席、冷餐酒会、鸡尾酒会等；挖掘古代饮食文化遗产精心仿制的筵宴有红楼宴、三国宴、金瓶梅宴、太白宴、东坡宴



等；根据各地民风民俗、特产原料创制的筵宴有东海渔家宴、川西风情宴、深圳荔枝宴、姑苏茶肴宴等。此外，许多餐厅还根据自己的特色菜点创制新的筵宴品种，如开封第一楼包子馆创制出新的什锦风味包子宴，西安德发长饺子馆创制出饺子宴，四川耗子洞张鸭子餐厅创制出新的全鸭席，等等。可以说，筵宴品种层出不穷，并且有许多深受人们喜爱。菜点品种的创新也突出表现在20世纪80年代改革开放以后，尤其是20世纪90年代以来，菜品的创新速度越来越快，新菜点如风起云涌，源源不断。许多餐饮企业最初要求厨师每月设计、制作出一个或几个新菜品，后来则要求每周创制出一两个新菜品。数量众多的创新菜为筵宴品种的创新奠定了坚实的基础。因此，若将20世纪80年代的筵宴与21世纪初的筵宴相比就会发现，许多筵宴即使名称相同，如同为豆腐席、全鸭席、全牛席、鱼翅席、海参席等，但各自的内容即菜点组成已大不一样，并演变成了新的筵宴品种。

2）筵宴艺术风格的实现方法

中华筵宴的艺术风格一般是通过筵宴的设计和制作来实现的。

（1）祥和的实现方法。①以酒和特殊菜点为媒介来营造祥和的气氛。酒能使人兴奋，是营造欢乐气氛的最好的物品，如“一醉解千愁、三杯万事兴”、“无酒不成席”。先用冷菜劝酒，次用热菜佐酒、再用饭菜来解酒，中间穿插小吃饭点来压酒，最后用水果来醒酒，目的是尽量使客人最大限度地品尝美酒佳肴，充分享受欢乐与和谐。筵宴离不开酒，故也称为“办酒席”，如“喜酒”、“寿酒”、“满月酒”等。

② 设计、制作有特殊寓意的菜点来营造吉祥欢乐的氛围。团圆宴上菜肴的数量为双数，八个菜象征发财，十个菜十全十美、十二个菜寓意月月红。而且菜肴少不了鸡、鱼，象征吉祥如意、年年有余。婚宴上菜肴呈现各种颜色，如酱红、棕红、胭脂红、橘红等，且菜肴常以鸳鸯命名，如鸳鸯鸡渣、鸳鸯鱼片、鸳鸯豆腐、鸳鸯酥等。寿宴上常有寿桃、寿面、松鹤延年等菜点，甚至设计“寿比南山，福如东海”等大型拼盘和食品雕刻。

③ 选择恰当的筵席形式来营造欢乐、热闹的气氛。如春天时可选船宴、游宴；冬天时选火锅宴。

（2）佳美的实现方法。①选择恰当的筵宴格局。筵宴的格局是菜点排列组合的基础，在一个时期内变化很小，并且有一定的模式，故根据筵宴的形式、类别、主题、目的等选择恰当的模式即可。

② 使菜点的排列组合具有合理性和多样性特点。菜点排列组合是对筵宴格局的充实和完善，是实现筵宴肴馔佳美的关键。

a. 菜点排列组合的合理性。在设计菜点时，必须以东道主的需要和宾客、承办者的实际情况为依据，做到因人配菜、因时配菜、因价配菜和因艺配菜等。

因人配菜：根据宾客情况和东道主需要组合搭配菜点。宾客情况包括国籍、民族、宗教信仰、职业、习俗、年龄、营养需求及个人爱好等。

因时配菜：按照不同季节组合菜点。季节不同，筵宴菜点的总体口味应有所不同；季节不同，菜点的原料选择也有所不同。

因价配菜：根据筵宴价格来组合搭配菜点。

因艺配菜：根据承办者的烹饪艺术水平来组合配搭菜点。

b. 菜点排列组合的多样性。筵宴所展示的烹饪技术与某一类肴馔所表现的烹饪技术有明显的区别。肴馔所表现的烹饪技术是个别的、单独的，而筵宴展示的是整体的、全面的，是一个时代、地区、餐馆或家庭整体的技术水平，所以组合筵宴的菜点在遵循上述原则和依据的前提下，还必须注重菜点制作工艺的丰富多彩（包括用料、刀工、烹饪方法、装盘等方面）和成品特色的多样化（包括菜点的色、味、形、质、养等方面的多样组合）。

（3）新颖的实现方法。①创新筵宴品种。筵宴品种的创新包括筵宴格局、菜点组合与排列方式创新以及单个菜点的设计、制作创新。近十余年来在筵宴格局与菜点组合、排列方式上的创新上有显著成果。一方面仍用三段式筵席格局，以菜肴为主，点心小吃为辅，先上凉菜，次上热菜，中间穿插点心小吃、最后上饭菜和水果的菜点组合和排列方式；另一方面打破常规，不用三段式，或将主次颠倒，创造出新的筵宴格局以及菜点组合、排列方式。如火锅宴、小吃席、冷餐酒会。

筵宴格局与菜点组合、排列方式上的创新是有限的，菜点的创新相对来说是无限的，所以菜点的创新是筵宴品种创新的最重要、最常用的方法之一，不同的菜点将会组成不同的筵席。侯汉初的《川菜筵席大全》中雅安的全鱼席与重庆的全鱼席所组成的菜肴各有创新，大不相同，是两个筵席品种。

② 创新肴馔品种。熊四智先生归纳的菜点创新十二法：挖掘法、仿制法、借鉴法、采集法、翻新法、立异法、移植法、变料法、变味法、摹状法、寓意法、偶然法等。

挖掘法：指从古代文化典籍中寻找已失传的菜肴进行深入研究，并重新烹制出来的方法。如五色豆腐。

仿制法：指模仿一定的菜肴式样或烹调法制作菜肴的方法，常以挖掘为前提。如东坡菜。

借鉴法：取他人烹饪之长以补己之短或吸取他人经验而制作菜肴的方法。如四川借鉴江南叫花鸡的制作方法制作出叫花鱼。

采集法：收集民间菜肴品种或烹调法进行加工、改造而制作出的新的菜肴的方法。

翻新法：对旧的菜肴进行改造、变化而制作出新菜肴的方法。

立异法：用新奇的、不同于一般菜肴式样或烹调法制作菜肴的方法。如鱼皮饺子、豆腐饺子，在造型上以放弃通常形态，以大或小出奇。

移植法：移入其他地区或国家的菜肴式样或烹调法而制成新菜肴的方法。如铁板鳝鱼、铁板海鲜串。

变料法：通过改变原料而创新菜肴。如由鱼香肉丝制成鱼香番茄。

变味法：通过改变味道而创制菜肴。如烧白以咸鲜、香美取胜，而水煮烧白更增麻辣之味，别具一格。

摹状法：指描摹自然万物的形状制作菜肴的方法。如熊猫戏竹。

寓意法：指通过形象寄托思想、情趣来制作菜肴的方法。用此方法创作的菜肴常



具备盘中有画、画中有诗、诗中有意的特点。如拼盘“春江水暖”。

偶然法：指在不经意间创制菜肴的方法。如凤尾酥。

厨师们自觉与不自觉地运用上述方法创新菜肴，使中华筵宴处于常新之中，也使其具有了“新颖”的艺术风格。

3.2.4 中华筵宴的发展趋势

1. 中华筵宴的营养化、卫生化趋势

今天，营养科学被更多地引入烹饪领域，宴会的饮食结构也在向营养化发展，更趋合理、科学，绿色食品越来越多地出现在宴会餐桌上（如 2001 年在上海举办的 APEC 会议，其蔬菜及畜禽肉类一律选用绿色食品，餐桌上没有野生动物）。暴饮、暴食、酗酒、斗酒这类不文明的饮食行为被人们逐渐认识其危害性而舍弃。筵宴的营养化趋势具体表现形式主要是根据国际、国内的科学饮食标准设计宴会菜肴，提倡根据就餐人数实际需要来设计宴会，要求用料广博、荤素调剂、营养搭配全面、菜点组合科学，在原料的选用、食品的配置、宴会的格局上，都要符合平衡膳食的要求。

想一想：什么是绿色食品?

绿色食品是遵循可持续发展原则，按照特定的生产方式生产，经专门机构认定、许可使用绿色食品商标标志的、无污染、安全、优质、营养的食品。绿色食品分为 A 级和 AA 级，它们必须符合以下 4 个标准。

（1）产品或产品的原料产地必须符合绿色食品生态环境质量标准；

（2）农作物种植、禽畜养殖、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品生产操作规程；

（3）水、肥、土条件必须符合一定的无公害控制标准；

（4）产品的包装、储运必须符合绿色食品包装储运标准；

（5）最终产品必须经国家食品卫生部门检测合格才准予出售，即“安全、营养、无公害”。



图 3-15 绿色食品标志

为了和一般的食品区别开，绿色食品有统一的标志，它由 3 部分构成：上方的太阳、下方的叶片和蓓蕾，如图 3-15 所示。

卫生化趋势主要是由集餐趋向分餐，改革“十箸搅于一盘”的不卫生的同桌共食的方式，这就要大力推行同桌分食、自助餐、服务派菜等卫生文明的宴请方式，即宴请方式可以多样化。采用“各客式”、“自选式”和“分食制”，既卫生又高雅。



2. 中华筵宴的节俭化、精致化趋势

筵宴反映一个民族的文化素质，量力而行的筵宴新风会被更多的社会各阶层人士所接受、提倡以至蔚然成风。改变“食有余”、“醉方休”等摆阔气和暴饮暴食的观念，改革现行宴会食品数量过多、花样品种过繁、宴会时间过长的弊端，大力推行食品适量、品种适可、时间适当的宴会安排。上万元一桌的“豪门宴”，菜肴中包金镶银的奢靡之风乃至捕杀国家明令禁止的野生动物的违法行为会得到有效的遏制。奢侈将成为历史，提供“物有所值”的宴会产品是未来的主流。讲排场、摆阔气、相互攀比的“高消费”不正之风会随着社会主义“双文明”建设的发展而逐步消亡。

筵宴的精致化趋势是指菜点的数量与质量精致化。新式筵宴设计要讲究实惠，力戒追求排场，既应适当控制菜点的数量与用量，防止堆盘叠碗的现象出现，又需改进烹调技艺，精益求精，重视口味与质地，避免粗制滥造。改变“食贵珍稀”的饮食价值观，树立科学、营养、卫生、文明的饮食价值观，改革现行宴会的饮食结构。

3. 中华筵宴的形式多样化、风味特色化趋势

所谓多样化，即筵宴的形式会因人、因时、因地而宜，显现需求的多样化。

特色化趋势是指筵宴应具有地方风味风情和民族特色，即能反映某酒店、地区、城市、国家、民族所具有的地域、文化、民族特色，使宴会呈现精彩纷呈、百花齐放的局面。如对待外地宾客，在兼顾其口味嗜好的同时，适当安排本地名菜，发挥烹调技术专长，显示独特风韵，以达到出奇制胜的效果。

4. 中华筵宴的美境化、食趣化趋势

筵宴的美境化趋势主要是指设宴处的外观环境和室内环境布置两个方面。人们特别关注室内环境的布置美，关心宴会的意境和气氛是否符合宴会的主题，诸如宴会厅的选用、场面气氛的控制、时间节奏的掌握、空间布局的安排、餐桌的摆放、台面的布置、台花的设计、环境的装点、服务员的服饰、餐具的配套、菜肴的搭配等都要紧紧围绕宴会主题来进行，力求创造理想的宴会艺术境界，给宾客以美的艺术享受。

筵宴的食趣化趋势是注重礼仪，强化宴会情趣，提高服务质量，体现中华民族饮食文化的风采，并且能够陶冶情操，净化心灵，如进食时播放音乐，有时也观看舞蹈表演，盛大宴会有时还边吃边喝、边看歌舞表演节目。音乐、舞蹈、绘画等艺术形式都将成为现代宴会乃至未来宴会不可缺少的重要部分。陕西歌舞大剧院如图 3-16 所示。

5. 中华筵宴的快速化、自然化、国际化趋势

快速化，即筵宴所使用的原料或某些菜肴，会更多地采用集约化生产方式，用工厂加工生产的半成品乃至成品原料制作的菜肴会出现在宴会的餐桌上。

自然化，即筵宴的地点、场所会向大自然进一步靠拢，举办的场所可能会选择在室外的湖边、草地上、树林里，即使在室内，也要求布置更多的绿叶、花卉体现自然环境，让人们感受大自然的温馨，满足人们对回归自然的渴望。室外宴会如图 3-17 所示。





图 3-16 陕西歌舞大剧院



图 3-17 室外宴会

烹饪文化的国际交流给中华美食文化的发展带来新的活力。筵宴的国际化，即筵宴的形式会更向国际标准靠拢，同国际水平接轨，这是改革开放以及东西方烹饪文化交流的必然结果，也是迎合各国旅游者、商务客户需要的市场自然选择。

总之，热情好客必将被态度诚恳、彬彬有礼所代替。此外，强调进餐环境、气氛和服务水准的更加节俭、文明、实效、典雅的新型筵宴观念将会成为中华筵宴发展趋势。

3.3 现代中华筵宴的格局和设计

3.3.1 现代中华筵宴的形式

现代中华筵宴的形式多样，分类方法也有多种，这里主要介绍两种。

1. 按宴会菜品的构成特征划分

1）仿古宴会

仿古宴席是目前餐饮业借鉴中国传统饮食文化挖掘、整理出的迎合市场的产品。仿古宴始于清宫仿膳宴，目前有仿唐宴、仿宋宴、孔府宴、仿随园宴、敦煌宴、红楼宴等多种。仿古宴席要根据“尊重历史，有根有据；菜品为主，辅以环境；取其精华，去其糟粕；有机融合，古为今用”等设计原则，采用李代桃僵、移花接木、无中生有、抛砖引玉等多种设计方法进行形式设计。仿古宴又可以有如下5种分类方法。

（1）以朝代为依据的仿古宴，如河南开封素有“七朝古都”之称。北宋时期，这里曾历经九帝，史书以“汴京富丽天下无”的诗句来赞美她。《东京梦华录》等古籍对当时开封的繁华与饮食业的发达、烹饪技术的高超都有详载。故而使开封刮起一阵复古风，以古籍为蓝本的一批仿宋菜肴纷纷出炉，且颇受人青睐。

（2）以著名府邸为依据的仿古宴，如自春秋末年以来，孔子的嫡裔已传至七十多代，孔府菜也代代相传，日益丰富。1947年，第77代衍圣公离开孔府后，厨房停炊，厨师离散。山东曲阜、济南等地的人们根据历史档案及其他一些史料对孔府饮食进行



了详尽的研究，再加上厨师的回忆，最终整理挖掘出一批孔府菜。

（3）以著名地域为依据的仿古宴，如“敦煌宴”以敦煌艺术、历史典故、敦煌遗书、民间风俗等为背景研制的菜品为主，并且引经据典，文化背景比较真实。2001 年，在第二届中国美食节上，代表甘肃省参赛的甘肃长安餐饮有限公司，首次以古朴、典雅、富有西北地方特色的敦煌菜获得组委会大奖。2002 年，代表甘肃省参加第三届中国美食节的敦煌宾馆，以精心烹制的“敦煌宴”等系列菜，捧回了中国烹饪最高奖——鑫鼎奖。敦煌宴如图 3-18 所示。

（4）以著名人物为依据的仿古宴，如苏东坡是北宋时期著名的文学家，以他命名的“东坡肉”“东坡鱼”等至今流传。苏东坡一生颠沛流离，去过许多地方，而他足迹所到之处，都有“东坡宴”问世。四川乐山、湖北黄冈、江苏常州、浙江杭州、广东惠州，都根据苏东坡留下的众多诗词文赋中关于饮食文化的记载并结合当地风味创新出独具特色的“东坡宴”。

（5）以古典文学作品为依据的仿古宴，如红楼宴的研制始于 20 世纪 80 年代初，1983 年，北京的今雨轩率先经营红楼宴。此后，石家庄、扬州、南京、上海等地也相继推出红楼菜，从而活跃了饮食市场，把《红楼梦》中所载的几十种菜肴从书本搬进了厨房，把文字变成了实物。其中，扬州红楼宴如图 3-19 所示。

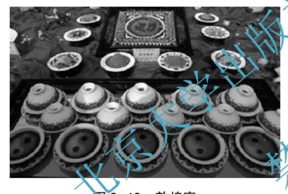


图 3-18　敦煌宴



图 3-19　扬州红楼宴

2）风味宴会

风味宴会是指宴会菜品、原料、烹调技法和就餐与服务方式等都具有较强的地域性和民族性的宴会。例如，风味宴会按国内地方风味分，有川菜宴席、粤菜宴席、湘菜宴席、清真宴席等；按原料特殊风味来分，有海鲜宴席、野味宴席、药膳宴席等；按特殊烹调方法来分，有烧烤宴席、火锅宴席等。风味宴席具有 4 个特征：一是菜品具有明显的地域性和民族性，强调正宗、地道，包括各类风味菜肴宴和风味小吃宴；二是宴会提供简洁而具有民族特色的宴席服务；三是宴会菜品种类受季节影响较大，故各季节的品种相对较为稳定；四是餐具、宴席台面、就餐环境具有明显的地方风格和民族风格，甚至带有一定的宗教色彩。

3）全类宴会

全类宴会也称“全席”“全料席”等。在宴会的发展和演变过程中，全类宴会逐渐具有如下 3 种不同的含义：第一种含义是指宴会的所有菜品均以一种或者具有某种共同特性的原料为主料烹制而成，如全鸡席、全鸭席、全猪席、全羊席、全鱼席、全



素席、豆腐席等；第二种含义是指凡是有座汤的宴席，在座汤后跟上四个座菜的宴席也称全席，座菜以蒸菜为主；第三种含义是指“满汉全席”。

4）素宴

素宴是一种特殊的全类宴会，也叫“斋席”，是指菜品均由素食菜肴组合而成的宴席。我国自古就有食素的习尚，从而“素宴”是我国传统饮食结构发展的必然结果。

2. 按宴会的性质和主题划分

1）公务宴会

公务宴会是指市政府部门、事业单位、社会团体以及其他非营利机构或组织因交流合作、庆功庆典、祝贺纪念等有关重大公务事项而举行的宴会。包括两类：①地方政府宴，为接待到访的中外来宾，为尽地主之谊，由地方政府举行的欢迎宴会。此类宴会对省市来说是高规格的宴会，通常菜肴安排为 1 道冷菜、4～8 道热菜、1 道汤、3 道点心、1 道水果、1 道主食，菜肴以地方特色菜与时令菜为主，菜单设计时要考虑客人与主要陪同人员的需求，宴会设计要突出当地的特点与风貌，在宴会安排与宴会服务中须特别注意以下的 3 种情况，即主要陪同身份超过客人，客人身份超过主人，客人身份低于主人，在不同的情况下要不同地对待；②企业、团体欢迎宴，此类欢迎宴会的特点是宴会事由多种多样，宴会的规模有大有小。其客人是参观访问的同行、检查工作的领导、商业往来的客户，宴会规模按企业既定的接待方针或按照客人过去接待主人的规格进行设计，宴会厅房布置豪华，菜肴选料按出席者身份来定档次，并且菜点需有国内知名的地方特色菜肴或地域性、季节性的原料。

2）国宴

国宴是国家元首或政府首脑为国家的节庆、庆典，或为外国元首、政府首脑来访而举行的正式宴会，是一种招待规格最高、礼仪最隆重、程序要求最严格、政治性最强的一种宴会形式。国宴设计既要体现民族自尊心、自信心、自豪感，又要体现兄弟国家和民族之间的平等、友好、和睦气氛。国宴环境布置讲究，厅内要求悬挂国旗，安排乐队演奏国歌及席间乐，席间还要致辞和祝酒，礼仪要求十分严格。国宴包括 3 种：①欢迎宴会。新中国成立后，国家元首或政府首脑为欢迎来华访问的国宾而举行的正式宴会，通常邀请外国的国家元首或政府首脑、主要随行人员、有关国家驻华大使等出席，请柬、菜单和座位卡上均印有国徽，且宴会厅内悬挂两国国旗，宴会开始时先奏宾客方国歌，然后奏本国国歌，主、宾先后致辞，席间乐队演奏乐曲。国宴的欢迎宴会时间通常掌握在 45～75 分钟以内，菜肴为 1 道冷菜、4 道热菜、1 道汤、3 道点心、1 道水果、1 道主食，各类规格不能随意变更；②国庆招待会，在国庆纪念日，由国家元首或政府首脑举行国庆招待会，党和国家主要领导人、党政军各部门负责人、各群众团体、民主党派负责人、无党派人士和社会各界知名人士、人民群众代表等出席，同时邀请届时在北京的国宾、重要外宾、各国驻华大使、港澳台同胞、外国专家和记者等参加，请柬、菜单及座位卡上均印有国徽，宴会厅内悬挂国徽和红旗，宴会开始时奏国歌，国家主要领导人发表重要讲话，席间乐队演奏乐曲，国庆招待会的形式多为宴会或中西自助餐，场面宏大，主桌人数较多；③迎春茶话会，在中



国的传统节日春节里，为迎接新年的到来，由国家元首或政府首脑举行的迎春茶话会，邀请各界人士同欢同庆，相互拜年，气氛轻松随意，伴有演出，菜品以茶水、点心、小吃、水果为主。国宴如图 3-20 所示。

3）商务宴会

商务宴是指各类企业和营利性机构或组织为了一定的商务目的而举行的宴会。商务宴的设计是所有宴会设计中最为复杂的一种，这种复杂性是由宴会主、宾的复杂心态和不同的宴请目的决定的。有的想通过宴会探视对方虚实，获取商务信息。有的为加强感情交流，达成某项协定。有的是为消除某些误会，相互达成共识，这种要求往往不是明确的，而是模糊的，不是具体的，而是抽象的，全凭宴会设计师去揣摩、设计。在宴会设计中，注意厅房、餐具、台面、菜肴都要有特点，在客人谈话中出现不融洽时，可以有改变话题的题材。座位要求舒适，饭菜可口，减少打扰，服务到位。因此作为商务宴在设计时要考虑如下几点：①尽量了解宴请双方共同的偏好和特点，在环境布置、菜品选择上突出与迎合双方共同的喜好，表现双方的友谊，使商务宴在融洽的气氛中进行；②商务宴请的目的和性质决定了宴席的程序，宾主之间一般边吃边谈，服务人员要及时和厨房沟通，控制上菜的节奏；③宴请过程中如果出现不和谐的局面，可以通过上菜、分菜、斟酒、送毛巾等服务暂时转移双方的注意力，缓和气氛；④商务宴成功与否关系到餐饮企业的经济效益和声誉的好坏，也关系到宴请双方商务活动能否成功合作，商务宴会如图 3-21 所示。



图 3-20　国宴



图 3-21　商务宴会

4）亲情宴会

亲情宴会是指以体现个体与个体之间情感交流为主题的宴会。这种宴会的主题相当丰富，并以尊重个性，体现个性化服务为主要特征，类型包括如下 6 个方面。

（1）涉外家宴。国家领导人或社会知名人士，以私人名义招待外国客人的宴会也称涉外家宴或私人宴会。由于这类宴会不必拘泥严格的外交礼仪，因此宾主可以自由交谈。即便有时客人的身份很高，也不一定按国宴的要求来设计宴会，但是一定要营造出家庭的氛围，菜式要有当地特色。

（2）婚宴。婚宴是宾客一生中最讲排场的一次亲情宴，举办婚宴的目的除了喜庆还包含感谢与体面。它的特点是在布置上要求富丽堂皇，在菜式的选料与道数上要符合当地的风俗习惯，菜名要求花哨吉祥，要满足主人追求体面的目的。不同文化层



次、不同出身的客人对宴会有不同的要求，在宴会设计中要充分考虑到这些因素。不同的婚宴类型有①传统型婚宴。菜式丰富实在，菜名吉祥如意，道数较多，追求吃剩有余；②排场型婚宴。比较富裕的家庭的婚宴菜式要求既有传统菜式，又有流行名贵菜，菜式反差大，道数较多，追求排场。③浪漫型婚宴。菜式要求组合随意，喜欢流行菜，不讲究道数，追求过程。④玫瑰型婚宴。普通型婚宴，喜欢流行菜，道数按常规，菜肴选择中低档价位。⑤华丽型婚宴。菜式要求既有传统豪华的菜式，讲究规格，又要大气，追求排场。⑥知识型婚宴。菜式精致细巧，编制讲究，菜肴命名高雅，要有民族传统又要透出文化品位。⑦海归派婚宴。菜式实用、简洁、清淡，色彩素雅，讲究仪式，中西合璧。⑧简约式婚宴。菜式要求家常实用，价格实惠，数量适当。

（3）寿宴、满月宴。为庆贺家庭中某位成员的生日而宴请至爱亲朋。寿宴特点明确，在菜式安排中必有数款是主人平时最喜爱的和祝寿中表达喜庆的菜肴或菜式中必备的菜点，如寿宴中的寿桃、寿面，满月宴的鸡蛋等。此类宴会都是全家出席，在菜式的选择上要老少皆宜。

（4）佳节宴。随着生活水平的提高，逢年过节去酒店设宴团聚的宾客越来越多。由于现今家庭人员有逐渐减少的趋势，因此几家合聚的比例在提高。主办者对菜肴的个性化要求有很多，菜式安排要注意老中小的口味特点。注意出菜程序，通常香的、炸的菜肴要先上，接着是软的、酥的菜肴，后面再跟着炒的、硬的菜肴，最后以甜的菜点收尾。

（5）迎宾宴。为迎接远方来的客人而举行的宴会。有团体迎宾宴和私人迎宾宴之别，一般都有规模小、喜安静、重叙谈、讲面子的特点。迎宾宴较之庆贺宴，少了一份喧闹，多了一份热情。整个宴会设计要围绕主宾做文章，尽量迎合主宾的爱好和情趣。从某种程度上来说，主宾的满意就是宴会的成功。虽然不拘泥于严格的规格礼仪，但经常是超规格的，要求菜肴特色鲜明，餐厅布置个性突出。

（6）会友聚餐宴。志同道合的朋友相会、团聚，强调共同的情趣。此类宴会次数多、要求多，主人身份不明确，客人身份差异较大，但是很平等。通常要求菜式随意，追求格调，海阔天空，随意放松。菜肴档次高低差异很大，客人喜欢现场零点菜肴，口味要求严格，产品要求有特点。就餐环境以小包房为主，用餐不是目的，而就餐环境、氛围、情趣非常重要，对服务的要求是尽量不要打扰客人。

（7）答谢宴。为了对曾经得到过的帮助或对即将得到的帮助表示感谢而举行的宴会。这类宴会的特点是为表达主人的诚意，宴会要求高档、豪华、就餐环境要求优美、清净。

3.3.2 现代中华筵宴的格局与内容

现代中华筵宴的格局可以从广义和狭义两方面来讲，广义上讲是指宴会的饮食、服务以及其他聚会活动的编排顺序和构成比例，而从狭义上讲是指宴会菜单中除酒水以外的饮食品种的基本构成、所占比例和编排顺序。

现代中华筵宴菜一般包括冷菜（冷碟）、热炒菜、大菜（包括汤）、甜菜（包括

甜汤)、主食（席点小吃)、果品六大类。它们的上台顺序也是先冷后热，点心可夹在热炒和大菜中间上。大菜之后是汤，最后上水果。甜菜一般归属于热炒菜，而汤也可以同时是大菜。因为酒水的选配与安排主要根据客人需要点取并另行收费，所以主动权在客人，酒水在不同的筵宴中比例相差很大，具有较大的随意性，故对于宴会的基本格局不包括酒水类，一般对宴会格局的理解是狭义的理解。一般来说，现代中华筵宴的格局是三段式。

第一段是“序曲”。

传统的完整的“序曲”内容很丰富、很讲究，它包括以下内容。

(1) 手碟。传统而完整的手碟分为干果、蜜果、水果三种。现在的筵宴一般就只配干果手碟，讲究的筵宴往往会在菜单上将茶水和手碟的内容写出来。

(2) 开胃菜。开胃菜是为了使客人在正式开餐前胃口大开，配置以酸辣味、甜酸味或咸鲜味为主的冷盘，如糖醋辣椒圈、水豆豉、榨菜等。

(3) 头汤。完整的中式筵宴一般应有三道汤，即头汤、二汤、尾汤。头汤一般采用银耳羹、粟米羹、滋补鲜汤或粥品。

(4) 冷菜。冷菜的配置一般跟随酒水设置。越是高档的筵席，酒水的配置就越高档，冷菜的配置道数也就越多。

第二段是“主题歌”。

所谓“主题歌”就是筵宴的大菜、热菜。

第一道菜被称为“头菜”。它是为整个筵宴定调、定规格的菜。如果头菜是金牌鲍鱼，这个宴席就称为鲍鱼席；如果头菜是一品鱼翅，这个宴席就称为鱼翅席；如果头菜是葱烧海参，这个宴席就称为海参席。

第二道菜是烤（炸）菜。按传统习惯，第二道菜一般是烧烤或煎炸的菜品。如北京烤鸭、烤乳猪、烤鹅仔或者煎炸仔排等。

第三道菜是二汤菜。这道菜一般选用清汤、酸汤或酸辣汤，有醒酒的作用。一般随汤也跟上一道酥炸点心。

第四道菜是可以灵活安排的菜，一般是鱼类菜品。

第五道菜也是可以灵活安排的菜，鸡、鸭、兔、牛肉、猪肉菜均可。

第六道菜也可灵活安排。

第七道菜一般就安排素菜了，笋、菇、菌、时鲜蔬菜均可。

第八道菜一般是甜菜。羹泥、烙饼、酥点均可。因为喝酒加上品菜已经接近尾声，这时候客人要换口味才舒服。

第九道菜是座汤，也称尾汤。传统的座汤往往是全鸡、全鸭、牛尾汤等浓汤或高汤，意味着全席有一个精彩的结尾。

第三段是“尾声”。

(1) 这时可上一些主食，如面条、米饭。讲究的筵宴一般会随饭配四道菜，两荤两素。

(2) 米饭、面条等主食用完后，一般要上时令水果。既能让客人清口，也表示筵宴的结束。



【知识链接】

有关冷碟的几个“术语”

彩盘——又称主盘、中盘。它是设计者根据筵宴的性质和内容，进行选材、构图、命名并制作而成的大型工艺冷菜，用以增添筵宴的气氛，显示企业烹调技艺水平。

单碟——筵宴中用来盛装除彩盘以外的冷菜的碟子，一碟只装一个菜品，荤素均可。一般选用直径为 17 厘米（5 寸）或 23 厘米（7 寸）的圆盘。有时也选用条盘。如果筵宴冷菜中有彩盘或中盘，单碟就叫围碟。

对镶碟——它是区别于单碟的碟子，即一个盘子中有两种不同类型的冷菜。传统的筵宴中一般是一荤一素，多用条盘盛装。要求盘内两种菜肴的味别、色泽、造型等都要相互和谐，分量相当。用三种不同冷菜摆放的称为“三镶碟”，以次类推。

四七寸碟——是指用四个七寸碟子盛装的不同冷菜，其他五七寸碟、九七寸碟、十二五寸碟、十三五寸碟意义与此类同。

3.3.3 现代中华筵宴的菜点结构

在配制筵宴菜点时应注意冷盘、热炒、大菜、点心的成本在整个筵宴成本中的比重，以保持整桌筵宴中各类菜肴质量的均衡。大菜是整桌筵宴的灵魂，能体现筵宴的档次，应该占一半以上成本；热炒是筵宴的脸面，应丰富多彩，所占成本次之；冷菜是开胃品，数量不多，再次之。因此筵宴较为合理的成本价格分配如下。

一般筵宴：冷盘约占 10%，热炒约占 40%，大菜与点心约占 50%。

中等筵宴：冷盘约占 15%，热炒约占 30%，大菜与点心约占 55%。

高级筵宴：冷盘约占 10%，热炒约占 30%，大菜与点心约占 60%。

3.3.4 现代中华筵宴的菜肴设计

1. 现代中华筵宴菜肴设计的原则

格局是形式，配菜是内容，故菜肴的设计是指配菜，无论何种宴席，在配菜时都要遵循两大原则。

1）味型搭配合理的原则

味是筵宴的核心，如果搭配不合理，就会给人以单调的感觉。如果满桌都是咸鲜味型的菜品，会使人感到平淡。但如果一桌筵宴以五六个麻辣味的菜品为主，也会让人感到过于刺激，甚至难受，因此一桌宴席必须要有起伏，味型配置要合理，同一味型的菜品不能重复太多，在上菜时也要讲上菜之法，讲究先后顺序。袁枚在《随园食单》中也指出：“上菜之法，盐者宜先，淡者宜后；浓者宜先，薄者宜后；无汤者宜

先，有汤者宜后。且天下原有五味，不可以咸之一味概之。度客食饱，则脾困矣，须用辛辣以振动之；虑客酒多，则胃疲矣，须用酸甘以提醒之。”

2）原材料搭配合理的原则

一桌筵宴的荤素搭配要合理，荤菜里面鸡、鸭、鱼、猪、牛羊肉、海鲜的配置应该呈多元化格局，素菜中的豆腐、菇笋菌类、鲜蔬类菜品，也应多姿多彩。这样不仅能均衡营养，而且能增添食用的情趣。如果一桌菜品有四五道豆腐、凉粉之类的菜品，就成了豆腐席，吃起来就乏味了。一桌菜品也要分清主次，突出重点，绝不可以宾主不分，甚至喧宾夺主。如海鲜宴，高明的厨师忌讳将鲍鱼、海参、鱼翅、燕窝、龙虾全部安排在一桌宴席上，因为这样，中心不突出，制作起来也很困难，营养搭配也会失衡。一般有两三道高档菜，就能使整个宴席的档次显示出来了。

2. 现代中华筵宴菜肴设计的方法和技巧

1）营造并突出筵宴的主题

现代中华筵宴菜肴的种类、造型、结构、名称以及服务方式等构成筵宴菜肴的形式。筵宴主题不同，其菜肴形式也不同。进行筵宴菜肴设计时，一定要以筵宴主题为依据，设计出适宜的筵宴菜肴形式，以突显筵宴的主题。在餐饮行业中，这种以传统的“十三道金牌”（一冷拼、六热菜、四大菜、二点心）为内容的宴会形式，越来越僵化，故难以适应人们对餐饮业不断增加的综合需求。因此，合适的筵宴菜肴设计要根据设宴的目的安排相应的主题。如锦江送别宴则从“江水悠悠，情也悠悠，为君壮行桃花开胃酒，松竹梅锦江盼君早回”的解说词中开始，自然就有一种送君千里依依惜别的情愫萦绕着整个宴席，再加上以下菜品寓意：鸿运蟹祝君更上一层楼（金牌鸿运蟹），香辣鱼祝君游刃有余（富贵香辣鱼），宏图翅可知人各有志（大展宏图翅），酥香盒祝君永远快乐（顺丰酥香盒），果船寓意着一帆风顺（每人每船型果盘），至此，送别宴的主题就尤为突出了。

2）筵宴菜肴要有独创性

菜肴不论是从整体上还是从单品上都要具有独创性，这样才可以让宾客得到文化艺术的享受。在设计方法上可以从如下两个方面入手，体现其独创性。

（1）结合时代背景进行创造性设计。人们的消费心理是多方面的，有的人为了求名，有的人为了开阔眼界，有的人出于好奇，故将时代背景与筵宴主题结合可以让人们获取知识并启发灵感。再有，参加筵宴的宾客有各式各样的心理需求，有的注重经济实惠，有的注重环境因素和餐厅档次，有的注重餐馆独特的美味佳肴，有的想体验一下筵宴文化氛围。故宾客对筵宴的心理需求也是筵宴组配时应考虑的一个方面。

（2）通过改良传统筵宴菜肴进行创新。对于祖先留给我们的传统文化要批判继承，取其精华，去其糟粕。如满汉全席，在中国香港、中国台湾及日本都曾经对其传统菜式进行过改良，而且都取得了良好的效果。

3）筵宴菜名要有情趣和文化性

将菜点的特征以富有情趣和文化性的词语表现出来，既不落俗套，又能突出筵宴主题，增加气氛。如庆祝开业大吉的筵宴菜肴可命名为紫气东来、恭喜发财、财源滚



滚等。婚庆宴会的菜肴可命名为吉祥如意、百年好合、鸳鸯戏水、子孙饺子、双喜临门等。庆祝高升和升学的宴会菜肴可命名为鲤鱼跃龙门、连升三级、大展宏图等。庆祝全家团聚的筵宴菜肴可以命名为全家福、子孙满堂、合家团圆等。筵宴菜肴命名的基本方法包括如下几种。

（1）在主料前加调味品名的命名方法。例如黑椒牛排、茄汁虾仁。

（2）在主料前加烹调方法的命名方法。例如小煎鸽米、大烤明虾。

（3）以辅料配合命名的命名方法。例如松仁鳕鱼、西芹鱿鱼。

（4）在主料和主要调味品之间，标出烹调方法的命名方法。例如豉汁蒸排骨、芥末拌鸭掌。

（5）在主料前加人名、地名的命名方法。例如宫保鸡丁、东坡肉、湖北大鱼头。

（6）在主料前加色、香、味、形、质地等特色的命名方法。例如碧绿牛柳丁、汾香鸡、酸辣鸟蛋羹、扁形豆腐、香酥脆皮鸡。

（7）主辅料之间标出烹调方法的命名方法。例如鲜茄焗鳜鱼、鲜菇烩豆腐。

（8）在主料前加上烹制器皿或盛装器皿的命名方法。例如铁板牛柳、小笼粉蒸肉。

（9）以形象寓意命名的命名方法。例如乌龙吐珠、巴蜀飘香。

（10）以数字形容命名的命名方法。一品豆腐、八珍鱼翅。

4）重视面点在筵宴菜肴中的配置

在饮食行业有句俗语“无点不成席”。行业人士称宴席中冷盘是“脸面”，点心是“眉毛”，说明一桌筵席要有点心配合。一般点心的配置原则如下。

（1）要与筵宴的档次相符。对于高档筵席，面点用料要精良，制作要精细，造型要细腻别致，风味独特。中档筵席面点用料要高级，口味要纯正，成形要精巧，制作要恰当。普通筵席的面点制作一般，用料普通，具有简单造型。

（2）应与筵宴的形式相适应。如婚宴，面点的配合就要反映吉祥如意的气氛，如鸳鸯盒、莲心酥、鸳鸯包、子孙饺等。如寿宴，就是祝寿之类的面点，如寿桃、寿糕等。喜庆宴要搭配名称生动的面点，并要围绕筵宴主题，且贴切自然。

（3）考虑季节性。春夏秋冬四季有别，筵宴菜肴、面点的名称与形状要与季节相吻合，并可以相映成趣。

（4）应与临近的节日一致。中国的传统节日很多，这些节日有很多相关的食俗，可以结合这些食俗设计面点，如中秋月饼、元宵汤圆、春节年糕、端午粽子等。

（5）要考虑形态的变化。面点的配置只有2~3道，量少而精，通过成形技法使形态逼真，栩栩如生。

5）注重客人饮食习惯及口味的特点

筵宴上，客人来自四面八方，故制定菜单时应先征求主人意见，了解宾客的国籍、民族、宗教、职业、年龄、性别、体质、嗜好、忌讳等，并依此灵活掌握，确定品种，重点保证主宾，同时兼顾其他宾客。如日本人不喜欢荷花，但对豆腐及蔬菜则非常喜欢，因此在制作花色菜肴时就应避免使用荷花；在配菜时应考虑多加豆腐和蔬菜类菜肴。



6）注重菜肴的季节性

筵宴要根据季节的变化，更换菜肴的内容，特别注意应配备各种时令菜，或者以新开发的原料为筵宴生色。烹调方法也要与季节相适应。如寒冷的冬季，筵宴中配些富含脂肪、蛋白质的菜肴，着重用红烧、红焖、火锅、菊花锅等色深而口味浓厚的烹饪方法；夏天则宜用清蒸、烩、冻和白汁等口味清淡的烹饪方法。此外，菜肴中应控制脂肪的含量。

7）要保证菜肴的质量

保证菜肴的质量要从主料、辅料的搭配上进行掌握。规格高的筵宴，多用高档原料，并且在菜肴中可以只用主料，而不用或少用辅料。规格较低的筵宴，在菜肴中要配上一定数量的辅料，以降低成本。高档筵宴的原料质优，低档筵宴的原料质粗，应本着粗菜细做、细菜精做的原则。这里讲的质粗，并非质量差，而是指菜肴制作工序比较简单，原料价格比较低。由于筵宴价格受到原料价格、工艺难易和毛利率大小等因素的制约，所以应对以上因素进行全面平衡。做到钱多能改善，钱少能吃饭，并且能使客人吃得好、吃得饱。

8）注意菜肴色、香、味、形的配合

为了使整桌筵宴显得丰富多彩，不仅要注意菜肴的口味多样化，还要注意菜肴的图案美和色彩美。在冷盘中可配置孔雀等各种花色冷盘；热炒和大菜可制成松鼠、芙蓉等象征性的花色菜，并将配料加工成柳叶形、蝴蝶形、兔形等形状。另外在热炒和大菜的盘边进行围边也是增加美观的一种方法。规格要求很高的筵宴往往需要摆设各种食品雕刻，如花、鸟、禽、兽、楼、台、亭、阁等，以提高整桌筵宴的艺术性。

9）合理的营养搭配

筵宴菜肴的组配要注意菜肴的营养搭配，尽量做到满足人体的生理需要。而这种营养成分的科学搭配，是通过合理配菜来保证的。在组配时，必须了解各种烹饪营养知识，掌握合理营养的原则，提倡“两高三低”，即高蛋白、高维生素、低热量、低脂肪、低盐。因此，筵宴配菜时最基本的要求是菜肴的原料应多样化，且应该按照每种原料所含营养素的种类和数量来进行合理选择和科学搭配。只有运用多种原料来配菜，才有可能配出营养成分比较全面且平衡的筵宴。

3.3.5 现代中华筵宴的餐具设计

1. 现代中华筵宴餐具的配置

中式宴会台面餐具的配置主要包括如下几类。

(1) 口汤碗。一般为中小号口汤碗，每人一个。

(2) 饭碗。一般是小号饭碗，每人一个。

(3) 骨盘。一般为 4~5 英寸平盘，每人一个。

(4) 搁碟。一般为 2.7 英寸或者 3 英寸味碟，每人一个。

(5) 汤勺。咸菜汤应配用 2 号汤勺或 3 号汤勺，甜菜汤一般配 4 号或 5 号汤勺，每人一只。

(6) 筷子。中高档酒席应配以相应质地的筷子，每人一双。



（7）造型彩碟。为14~16英寸以上的平盘或腰圆盘一个。

（8）拼装独碟。一般酒席的大拼盘为12英寸左右的平盘，共4个，中拼盘为9英寸左右的腰圆盘4个。

（9）独碟。一般酒席为8英寸左右平盘4个。

（10）拼碟。三拼为9英寸腰圆盘4个，双拼为7~8英寸腰圆盘4个。

（11）大菜盘。一般为10~12英寸汤盘或腰圆盘，菜盘件数根据菜肴数量而定，大菜盘中的全鱼、全鸡、全鸭等菜，应根据菜的形体大小，配用14英寸左右的条盘。

（12）炒菜盘。一般为8英寸拼盘或9英寸腰圆盘平盘4个。

（13）碟。为6英寸平盘，根据宴席的规格配4、6、8、12个不等。

（14）汤碗。咸汤一般用于大汤碗，甜汤一般用中汤碗。

（15）炖盆。一般用于盛装炖菜，其大小根据筵宴规格而定。高档筵宴一般用大号炖盆1个，中、低档筵宴一般用2号或3号炖盆1个。

2. 美食美器相配的原则

菜肴的盛装要根据成菜的特点，用不同形状、花纹、色泽的盛具才能将菜肴装点得形式多样、绚丽多彩。针对这一点，袁枚在《随园食单》中指出："惟是宜碗者碗，宜盘者盘，宜大者大，宜小者小，参错其间，方觉生色……大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小。煎炒宜盘，汤羹宜碗，煎炒宜铁锅，煨煮宜砂罐。"

美食美器相配的原则主要包括如下4点。

1）盛器的大小要与菜肴的数量相适应

装盘时要根据菜肴的数量多少来选择盛具。量多的菜肴选择较大的盛具，量小的菜肴选用较小的盛具，如果把量多的菜肴放于小盛具中，就会显得臃肿。装盘时菜肴不能装在盘的边沿，而应装在盘的中心圈内，且数量占容积的80%~90%为佳。

2）盛具的类型应与菜肴的类型相配合

盛具的类型很多，故必须选用适当的盛具，来充分兼顾菜肴与盛具的特征，不能随意乱用，否则有损菜肴的美观。一般来说，炒、煨、炸、熘类的菜肴及冷菜使用条盘、圆盘，烧、煨、烩类的菜肴及带有汤汁的半汤菜，宜用汤盘、碗、汤瓯等，甜羹类宜用汤碗，清蒸菜宜用品锅、汽锅。

3）盛具的色泽应与菜肴的色泽相协调

菜肴的色泽形态千变万化，盛具的色泽图案也各具风格，故装盘时菜肴应与盛具的色泽图案相互配合，相互协调，才能产生美感。在一般情况下，色泽洁白的盛具适宜装多数菜肴，而色白的菜肴，用带有一定色泽、图案、花边的盛具来盛装，才能更加体现菜肴的特色，若装在白色的盛具内，色泽会显得单调。如雪花珊瑚鸡，装在浅绿色或珊瑚花边的盛具内看起来更加鲜明悦目。

4）盛具和盛具应相互配合

在一桌宴席中除了盛具与菜肴的恰当配合外，还应注意盛具与盛具之间的配合。配置筵宴菜肴时，最好选用相宜的整套餐具来配合，这样能使盛具之间的形状、色泽协调一致，从而烘托出菜肴的特色，增加宴席的气氛。

本章小结

筵宴，是筵宴与宴会的合称。中华筵宴文化不仅历史悠久，而且有很高的艺术性。它起源于原始聚餐和祭祀等活动，经历了新石器时代的孕育萌芽时期、夏商周的初步形成时期、秦汉到唐宋的蓬勃发展时期，在元明清成熟、持续兴盛，然后进入近现代繁荣创新时期。中华筵宴艺术是烹饪艺术乃至整个人类艺术的重要组成部分，具有祥和、佳美、新颖的风格，而这种艺术风格主要是通过筵宴的设计、制作来表现，故关系到筵宴设计、制作的各个环节。

同步练习

【基本训练】

一、概念题

1. 筵宴
2. 绿色食品
3. 烧尾宴
4. 国宴
5. 现代中华筵宴的格局

二、选择题

1. 中华筵宴的鼎盛时期是在（　　）。

A. 清朝　　B. 秦朝　　C. 汉代　　D. 元朝

2. 满汉全席出现在（　　）代。

A. 秦　　B. 汉　　C. 隋　　D. 清

3. 通常情况下，在高级筵宴中，冷盘所占的比例为（　　）。

A. 30%　　B. 20%　　C. 15%　　D. 10%

4. 筵宴的各种服务与礼仪包括环境装饰、台面布置、座位安排与迎宾、排坐、祝酒、奏乐、上菜、送客等方面，都有相应的规范和（　　）。

A. 规律　　B. 安排　　C. 程序　　D. 档次

5. 筵宴上的各种娱乐活动更多地体现了它的娱乐性。其中，历史最悠久并延续至今的娱乐活动是（　　）。

A. 以乐侑食　　B. 歌舞　　C. 诗赋　　D. 击鼓传花

6. 筵宴是一种特殊的饮食活动，它的艺术主要体现在筵宴的（　　）、制作与服务等环节。

A. 主题　　B. 设计　　C. 布置　　D. 安排

7. 进餐程序与礼仪设计，主要包括筵宴总体进程、（　　）顺序与节奏、服务程序与礼仪等，要求时间恰当、节奏明快、合乎规范。



A. 主题　　B. 上菜　　C. 烹调　　D. 进餐

8. 筵宴的美境化趋势主要是指设宴处的外观环境和（　　）布置两个方面。

A. 台面　　B. 餐具　　C. 店面环境　　D. 室内环境

9. 筵宴菜肴的组配要注意菜肴的营养搭配，在组配时，提倡“两高三低”，即（　　）、低热量、低脂肪、低盐。

A. 高糖、高蛋白　　B. 高蛋白、高维生素

C. 高糖、高维生素　　D. 高蛋白、高矿物质

10. 中等筵宴的成本价格分配如下：冷盘约占15%，热炒约占30%，大菜与点心约占（　　）。

A. 50%　　B. 60%　　C. 45%　　D. 55%

三、简答题

1. 中华筵宴的起源是什么？是怎样发展的？

2. 中华筵宴的主要特征是什么？

3. 现代中华筵宴一般包括哪些内容？

四、问答题

1. 试述现代中华筵宴的菜点结构。

2. 请叙述现代中华筵宴的三段式格局。

【理论与实践】

一、分析题

1. 中华筵宴有何艺术风格？常常通过哪些方法去实现？

2. 中华筵宴的发展趋势有哪些？

3. 现代中华筵宴的主要形式有哪些？

二、实训题

现代中华筵宴菜肴的设计包括哪些内容？试设计一份筵宴菜单。

4

中华美食的审美文化

课前导读

中华美食审美文化是中国饮食文化的重要组成部分。中国古代饮食文化的辉煌发展，正是历史上无数美食家、饮食理论家、美食制作者以及无数的美食活动积极介入者在漫长的民族饮食生活史上对“美”的不懈追求、孜孜探索的结果。正是他们在美食实践中创造了自己民族的独特审美理论，更是他们在追求美食“美”的理论指导下把自己民族的饮食生活、饮食文化推进到了辉煌的历史高度。那中华美食审美有什么样的原则，菜肴应该从哪几个方面来进行审美，这些正是本章所要阐述的内容。

学习目标

知识目标：了解中华美食的审美原则，掌握中华美食审美的分类情况及特点。

能力目标：通过理论学习，能够对不同规格的筵席和菜点的审美有一个良好的设计思路，从而提高对中华美食的审美情趣。

素质目标：通过对中华美食审美原则的分析，培养学生们的审美情趣，提高学生整体素质。





大羊与大美（节选）——彭兆荣

中国传统“美”的发生学不啻为“格物致知”的一个样本。说饮食是一种美学，大概可以成立。以食为美至少符合“美”的原初形态和意义，因为中国的“美”字源出于“大羊”。其中包含复杂而多层次的原生性原理。不少学者对此有过解释，如臧克和先生考释：《说文》将“美”字系于《羊部》，分析其结构的实象部分就是一“羊”符。而不管后出者如何试图“转新”，但这“羊头”已成为有机体，是无论如何也回避不掉的。只是有“虚象”、“实象”罢了。然则“美”意象缘可有取于“羊”？这里面包含着析历史文化原由。

考古学表明，中国很早就进入农业文明社会。而农业为人类提供了两项重要的生活条件——食物和定居。这二者又促进了第三种生活条件即家畜的产生。《说文·羊部》：“羊，祥也。”而《示部》“祥”下说：“福也，从示羊声，一曰善。”看来，在中国古代人心目中，“羊”不啻是“吉祥福善”的语源和字根。出土的西汉铜洗纹饰，“吉祥”仍定作“吉羊”，这种肯定的情感态度是所来有自的。

从《说文》一书提供的“美”意象的有关“语义场”来看，中国古代的审美意识似乎有着多维多边的来源。以下是关于味觉的感受性的“语义场”。

美，甘也。从羊从大。羊在六畜主给膳也。（《羊部》）

善，吉也。从言从羊。（《誩部》）

甘，美也。从口含一。一，道也。（《甘部》）

这些古文字的字源学、词源学考据，虽然还存在见仁见智的理解和阐释，但证据性的、共识性的东西是确定的。

1. 中国古代的“美”字与“羊”、“甘”、“善”等互证。换言之，中国的美学发生学、审美语义直接来自于动物（羊）作为食物缘生形态的解释。或者可以说，中国古代的“美”是从食物、品尝、口味中来，甚至可能“美感”指的就是“品尝”。我们现在所有大学科系中的美学知识谱系主要来自于西方、借鉴于西方，并以西方美学体系的“话语范式”替代了中国自己的美学发生学原理。而诸如“美味佳肴”、“肥美甘醇”，甚至“食色性”等可能却是我国传统美学之正义！

2. “美食”与“美感”相通。人们较少地从这个角度去认识饮食，原因之一在于饮食被偏置于“俗”的范畴，与“雅”相对。这需要我们对历史的全新的逻辑依据进行反思。对于“美从羊从大”一种解释是来自于农耕与游牧混合性的生计方式。它将“美”与远古时代的农业饲养方式联系在一起，而传



统的所谓“養”的农耕性解释似乎未必只能在农耕文明中找到唯一的解答；从现代的畜牧业的形态思考，“羊”的饲养既在农耕文明中存在，又与游牧形态相联系。而从我国远古的文明类型看，中原，即现代中国的“北方”是中华文明的发祥地，北方平原的农业文明与草原游牧文明一直以来很难泾渭分明。“五胡乱华”一直被作为历史的原因之一，这其实是一种误解。秦始皇统一中国后所做的最重要的事，大概要数修筑长城。这也说明，在更为远古时期，北方的农业与草原的游牧是混杂性的。否则，很难解释“大美”来自于“大羊”。

3. 如果沿着这一条线索，那么，“大羊之美”的原生形态并非限制在农耕文明范畴和农业伦理范围；其原始依据可能与狩猎采集向农耕文明转型有关。有意思的是，作为西方诗学中经典分类之一的戏剧也是以“羊人剧”开始的。从文字的知识生产来看，中国最早的美食形态与审美形态也存在着多“语义”情形。王明珂先生的《华夏边缘：历史记忆与族群认同》，以历史上“羌族”从中原地区迁移的线索为例，证明华夏的“中心/边缘”并非固定的，而是在历史中变化的。有意思的是，“羌”无论是从字形还是词义上解读，都明白无误地指向“羊人”。“羌族”在古代地处华夏政治地理的“西方”，故称“西羌”。

也就是说，中国历史上的地理政治与族群生产方式并不能画等号。所以，把“羊”简单地置于农业的饲养范畴或许是可以商榷的。那么，把中国的饮食体系与审美体系同置一畴，也就有了更为多元的价值。（资料来源：“吃出形色之美：中国饮食审美启示”）

思考：中华美食从古至今博大精深，对于中华美食的审美观你有哪些独到的见解？

4.1 中华美食审美的原则

4.1.1 中华美食文化的内涵

中华美食文化的内涵，可以概括为四个字：精、美、情、礼。这四个字，反映了美食活动过程中饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴，也反映了美食文化与中华优秀传统文化的密切联系。

精，是对中华美食文化的内在品质的概括。孔子说过：“食不厌精，脍不厌细。”这反映了先民对于饮食的精品意识。当然，这可能仅仅局限于某些阶层。但是，这种精品意识作为一种文化精神，却越来越广泛、越来越深入地渗透、贯彻到整个饮食活动过程中。选料、烹调、搭配乃至饮食环境，都体现着一个“精”字。



美，体现了美食文化的审美特征。中华美食之所以能够征服世界，重要原因之一就在于它的美。这种美，是指中华美食活动形式与内容的完美统一，是指它给人们带来的审美愉悦和精神享受。首先是味道美，孙中山先生在《建国方略》一文里，曾有着“烹调之术本于文明而生，非孕乎文明之民族则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。”精彩的议论，他将对“味”的审美视为烹调的第一要义。《左传》中“和如羹焉，水火醯醢盐梅以烹鱼肉，焯之以薪，宰夫和之，齐之以味”，讲的也是这个意思。美作为美食文化的一个基本内涵，是中华美食的魅力之所在，并贯穿在饮食活动过程中的每一个环节。

情，这是对中华美食文化社会心理功能的概括。吃吃喝喝实际上是人与人之间情感交流的媒介，是一种别开生面的社交活动，不能简单视之。一边吃饭，一边聊天，可以做生意、交流信息或者进行采访。朋友离合，迎来送往，人们都习惯于在饭桌上表达惜别或欢迎的心情，对于感情上的风波，人们往往借酒菜来平息。这是饮食活动对于社会心理的调节功能。在过去的茶馆，大家坐下来喝茶、听书、摆龙门阵或者发泄对朝廷的不满，实际是一种极好的心理按摩。中华美食之所以具有“抒情”功能，是因为“饮德食和，万邦同乐”的哲学思想和由此而出现的具有民族特点的饮食方式。对于饮食活动中的情感文化，存在着引导和提升品位的问题。我们要提倡健康优美、奋发向上的文化情调，追求一种高尚的情操。

礼，是指饮食活动的礼仪性。中国饮食讲究“礼”，这与我们的传统文化有很大关系。生老病死、送往迎来、祭神敬祖都是礼。《礼记·礼运》中说：“夫礼之初，始诸饮食。”“三礼”中几乎没有一页不曾提到祭祀中的酒和食物。礼指一种秩序和规范。坐席的方向、箸匙的排列、上菜的次序等都体现着“礼”。我们谈“礼”，不要简单地将它看作一种礼仪，而应该将它理解成一种精神，一种内在的伦理精神。这种“礼”的精神，贯穿在饮食活动过程中，从而构成中国饮食文明的逻辑起点。

精、美、情、礼，分别从不同的角度概括了中华美食文化的基本内涵，换言之，这四个方面有机地构成了中华美食文化这个整体概念。精与美侧重于美食的形象和品质，而情与礼，则侧重于美食的心态、习俗和社会功能。但是，它们并不是孤立地存在，而是相互依存、互为因果的。唯其“精”，才能有完整的“美”；唯其“美”才能激发“情”；唯其“情”，才能有合乎时代风尚的“礼”。四者环环相生、完美统一，便形成中华美食文化的最高境界。我们只有准确地把握“精、美、情、礼”，才能深刻地理解中华美食文化，因而也才能更好地继承和弘扬中华美食文化。

4.1.2　美食的诱惑

美食是人类文明的产物，是人类身心的向往。在一切有人类的地方，人们的生活方式可以千差万别，社会物质文明的程度可以参差不同，但是人们对美食的欲望总是共通的，人们对美食的兴趣总是相似的，人们品味美食得到的愉悦总是一致的。对美食的追求，可以说是人类的一种本能，这种本能从本质上看，是生命的需要，是趋利避害、保存和繁衍生命的需要。这样看来，人们追求味觉的愉悦，是一种十分健康和正常的要求。



对于饮食与快适、享乐之间的内在联系，人们很早就意识到了。中国古代就有“君子以饮食宴乐”、“君子有酒，嘉宾式燕以乐”的记载。大自然的美景，可以使人心旷神怡；欣赏各种艺术，可以得到美的享受；而一次品尝的美食活动，则可以得到难以忘怀的身心愉悦。

美食对人的诱惑，是以主体的需要为前提的。这种需要，可以说是自然人的下意识的生理本能。美国哲学家杜威说：“各种需要，例如对新鲜空气或食物的需要，表明我们有所缺少，表明我们需要补充这种缺少，也就是通过建立至少暂时的平衡，以恢复协调。……然而这些常见的生物意义却不止于此，它们触及了经验中的美的根本问题。”

美食有时候显得非常宽容，不论是稀有的珍禽异兽，还是普通的五谷菜蔬，不论是制作精致的宫廷佳肴，还是寻常的民间食品，都可以成为味觉审美的对象；美食有时候又表现得十分苛刻，即使集色香味形于一体的菜肴，也不一定能够成为审美对象。这是因为，美食的存在，还需要审美主体的参与，而且它取决于主体的味觉审美能力，而这种能力又受到审美趣味的制约。

人的味觉审美能力，首先是由相应的对象的存在产生的。从漫长的历史发展来看，味觉审美能力是主体对食物的适应和选择，是一种机体化了的历史积淀，最后就以一种本能或潜意识的形态出现。

其次从信息论的观点看，人的五官也是一种信息编码器，某种感受能力的形成，实际上就是信息编码器的精确化过程。因此人们日常的饮食活动，包括童年的饮食实践，会在很大程度上决定味觉审美能力的强弱和差异。

最后，味觉审美能力还来自审美感情。在中国古典文论中，“趣”和“味”是相连的。“趣”的奥秘在于会心，也就是说，审美感情直接影响审美能力。

总之，美食对人的诱惑以及人的味觉审美能力，都不是抽象的超然的产物，也不是动物的本能，而是一种与人类的感受能力、认识能力、评价能力密切交织在一起的能力。

4.1.3 审美的源渊

从人类审美意识产生和发展的历史进程，以及人类今天的审美实践来看，人的味觉审美活动应当先于其他审美，说味觉审美是人类审美活动的源渊其实并不夸张。迄今为止，人类的一切生产活动和科学文化等创造活动，归根结底，无非都是为了人类生活得更美好，为了不断地提高人类的生存质量。而饮食则是衡量生存质量的重要要素。在任何时候，人类的饮食活动都应该是最基本的实践活动。

从上述的前提出发，可以想象一下原始社会的饮食活动。原始人面临的首先是饥饿，故首先要解决的是食物问题。饮食的充足应该是原始人最美好的感觉和享受。在这个基础上原始人才有可能产生其他方面的审美意识。

人类的进化过程与饮食的改变有直接的关系。因此不难想像，在人的各种器官和感觉的进化中，味觉的进化必然是首位的，否则，人类就无法通过食物来源的改观，促使自身的进化。恩格斯曾把人类从蒙昧时代、野蛮时代进化到文明时代的主要原



因，归结为食物来源的扩大和动物蛋白摄入量的增加。因此我们不妨可以推断，食物的变化必然促使人的味觉感官的进一步发展，从而使味觉得以较早产生愉快的感觉和审美的意识。

由此可见，在饮食活动中追寻快乐的满足，对所有人来说，其意义是最简单的，也是最深远的。正因为如此，中国古代才有“民以食为天”的说法，这里的“食”，不管是不是指美食，至少它同人类的密切关系，以及给人类带来的愉快，是其他方式所无法替代的。没有饮食活动，便没有人类的文化，便没有人类的一切文明。正是从饮食的这一至高无上的特点出发，从味觉的愉悦感出发，我们的祖先才惊喜地发现了一种可以概括为“美”的感受，创造了“美”的概念，并且以这一概念来涵盖性质相似的所有非味觉感受。

无独有偶，不仅中国古代的美意识来源于味觉活动，而且在西方也存在同样的现象。英语中的美（dainty），同时有“美”和“美味”的意思。法语中的“美味”，同样有“愉快”的含义。此外，英语和德语中的“美味”一词，都是从拉丁语“喜悦”和“迷人”而来的。这样看来，“美”字所包含的最初的美意识，即味觉审美意识，无疑成了人类其他审美的先河。对味觉审美的崇拜，成为人类审美活动的源泉。

随着人类审美对象和领域的不断扩大，呈现在人类面前的美的世界，愈来愈绚丽多彩。然而耐人寻味的是，不论对自然美还是生活美，社会美还是艺术美，人们仍长期沿用味觉审美的用语来进行审美判断和审美评价。人们常常以“味道”、“滋味”、“回味”、“韵味”等词汇来评价几乎所有的非味觉审美，即使对极富哲理色彩的美，逻辑的美，也不例外。这样，所有的审美活动和审美感受，最终都可以归结为一个词——“味”；最终都可以在味觉审美——审美的母体那里找到同一的本源和归宿。这种“滋味”说的美学观，在东西方都是存在的。

最后，人们不能忽视的是，审美是一种生命的存在方式；美感的产生，总是与人类的生命活力联系在一起。通过对美的感受，人们同时也能感受到生命的充实和力量；而生命的充实和活力，又让人们感到一种深切的愉快和动人的美。怯懦的眼睛不可能发现美，衰退的舌蕾无法品尝美，一个缺乏生命活力和欲望的人，缺少“生气灌注”的人，是很难进入到审美境界中去的。即生命力的重要标志，就是对味觉审美的兴趣和需求。

4.1.4 中华古代的味觉审美

几千年来，中华烹饪工作者在烹饪和饮食活动中积累了丰富的智慧和经验，并揉进了各种艺术的要素，从而形成了富有民族特色的美食文化和独特的味觉审美观。

与西方相比较，中国的饮食活动具有更多的审美性质，这同中国古代文化中追求的人生审美境界是分不开的。《庄子·至乐》中说：“夫天下之所尊者，富、贵、寿、善也；所乐者，身安、厚味、美服、好色、音声也。”从官能的美感中去寻求生命的充实感，去领悟人生的意义，故当然不会放过味觉审美这个重要的审美领域。

在中国的美食文化中，“吃”早已超越了维持生存的作用，即不光是为了满足口腹之欲，更是为了满足精神的需求。同时把饮食活动的内涵也进行了各种引伸，例



如，社会、家庭和个人的各种大事，都离不开宴请；人际交往、感情联络，也常把吃作为重要的方式，甚至把管理国家大事，也类比为“调和鼎鼐”。

中国传统文化对饮食活动和味觉审美的看重，与西方文化侧重于两性关系，较多注重两性关系中的审美，可以说相映成趣，殊途同归。其从人类本能的不同两极，表达了相同的心理：尽力把人类的生理欲望，升华到审美的高度。

在《论语》中，孔子也没有忽视味觉审美的地位。除了人所共知的“食不厌精，脍不厌细”外，他还提出不少关于美食的要求。如：“色恶，不食。嗅恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。”这些论述虽然比较粗略，但却概括了现代烹饪的基本要求。又如《小雅·南有嘉鱼》具体地描写了盛筵的情景：“南有嘉鱼，蒸然罩罩。君子有酒，嘉宾式燕以乐。”《诗经》中有关美食品味方面的描写不下百处，可见中国古代很早就把味觉审美看作生活乐趣的重要部分了。

孔子之后的孟子，在饮食方面同样有不少精辟的对审美意识的见解。“饥者甘食，渴者甘饮，是未得饮食之正也，饥渴害之也。”孟子用这段话对味觉审美的生理和心理差异作了很好的说明。孟子还说：“鱼，我所欲也，熊掌亦我所欲也，两者不可得兼，舍鱼而取熊掌也。”道理十分简单，鱼是常见的烹饪原料，而熊掌毕竟是不可多得的珍馔异品，取稀有的佳味而舍常味，可见也是颇有一点审美的选择。

主张清静无为的老子，同样也没有贬低饮食。“甘其食”是他的饮食观。他还说，“乐与饵，过客上。”音乐与美食，使过路的客人为之止步。把音乐与美食相提并论，可见美食的地位了。老子还有一个重要的观点：“五味令人口爽。”过多的饮食美味，反而会使人不知味，失去味觉美感。至于老子“治大国若烹小鲜”的格言，更是把烹饪从美学提高到哲学的高度了。

中国古代虽然未曾有过专门探讨味觉审美的典籍，但有大量的饮食诗文，都涉及对味觉审美的看法。

如清代《养小录》中提出，“本然者淡也，淡则真。”美味在于食物的本味，只有本味才是真味。这种崇尚自然的味觉审美观，至今仍为人们所推崇。清代的李渔在《闲情偶寄》中说：“声音之道，丝不如竹，竹不如肉，为其渐近自然。吾为饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦其渐近自然也。”李渔还认为，“蔬食”为“至鲜至美之物”。这些都反映出了较高的味觉审美水平。古代留下的关于饮食的诗词，更不计其数。最为出色的大概要推苏东坡和陆游了。这里略举几例，从中可以窥到诗人味觉感受所达到的审美意境。

“江头千顷雪色芦，茅檐出没晨烟孤。地确春糍光似玉，沙瓶煮豆软如酥。我老此身无着处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳履君家去。”——苏东坡《豆粥诗》

“纤手搓来玉数寻，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡无轻重，压匾佳人缠臂金。”——苏东坡《寒具诗》

“慢著火，少著水，火候足时它自美。”——苏东坡《竹坡诗话》

“惟荠天所赐，青青被陵冈。珍美屏盐酪，耿介凌雪霜。”——陆游《食荠十韵》

作为中国封建社会百科全书的《红楼梦》，其中描写美食佳肴的篇章几乎使人眼



花缭乱。最出名的大概要推王熙凤给刘姥姥介绍“茄鲞”的做法了。书中写道：“这也不难，你把才下来的茄子，把皮刨了，只要净肉，切成碎丁子，用鸡油炸了，再用鸡肉脯子合香菌、新笋、蘑菇、五香豆腐干子、各色干果子，都切成干丁儿，拿鸡汤煨干，将香油一收，外加糟油一拌，盛在磁罐子里，封严，要吃时拿出来，用炒的鸡瓜子一拌，就是了。”《红楼梦》中的美食描写，反映了曹雪芹积极的人生态度和对味觉审美的深刻体验。饮食活动的审美品格，在书中大量的宴筵场面中达到了极致。

中国古代味觉审美的最大特点，在于综合性。在这种审美观的指导下，美食活动融工艺、雕刻、书法、绘画、园林、盆景、音乐、歌舞等多种艺术手段于一体，并升华为一种富有诗情画意的美的意境。

4.1.5　中华美食的审美原则

中国几千年形成的传统美食审美文化，有自己独特的审美原则。总结起来，这个原则可用祥、和、乐、敬四个字概括，即吉祥、和谐、欢乐、敬诚。

吉祥，既是一种愿望、结果，也是一种美。平安顺利是吉祥的最低标准。所以在饮食审美中，无处不渗透着这一观念，而且在这一观念驱动下又以具体形式明确显示出来。最直观的莫过于一些直接造型和命名的食品了。如“一帆风顺”（瓜雕为船形，中置各色水果）、“四喜丸子”（四枚丸子）等，直接点明祝福的内容。瓜雕“一帆风顺”如图 4-1 所示。



图 4-1　瓜雕“一帆风顺”

和谐之美是中国古代哲学中的一个命题，也是人们追求美的最高境界和最高原则。“合”是不同因素混合、结合、相合，是条件、方法、手段，“和”即是通过“合”达到的目的，即和谐、和睦、和畅、和平。单独一种原料、调料，不能制成美味，靠不同原料、调料按一定比例、时间，在一定火力下相互混合、融合，才能制作出佳肴美食。所以在饮食中古人特别强调“和”。如周代人强调一年四季之中什么时候吃什么、配什么油脂、配什么调料，就是“和”的具体体现。在饮食活动中，审美的最高原则也是“和”，这里指主宾之间人际关系的和谐。人与人不和，再美的食物也让人食之无味。在古代饮食审美中，最高境界是达到物我两忘、天人相通的“和”，这种和谐只有在精通“合和”的哲理前提下，并通过饮食的实践之后才能达到。

欢乐，是精神的愉悦，既是一种审美感受和体验，又是人们在审美中要遵循的原则。在饮食审美中，没有愉悦之情的进食不但不会让人体会到美食之美，得到初级口腹享受，反而可能使人因此而生病厌食。中国古代人懂得，在进食时，一定要创造一个令人身心愉悦的环境气氛，不但指食物令人观其色、嗅其气、视其形、尝其味、听其名、看其器感到高兴，而且还要选择优美的环境，挑选良好的时机，邀请志趣相投



的宾客，安排富有情致的活动，让人时时处处感到心情舒畅、兴趣盎然。这即是中华美食审美中要遵循的欢乐愉悦原则。

敬诚，在饮食活动中的体现是多方面的。如语言中的“请”，敬酒时的起立，饮酒中的先干为敬，敬茶中的“三道茶”等等。“让”是敬的另一种表现，让食、布菜也是敬。和西餐分食制不同，中国宴会中居于首席的人必须先动每一道菜，然后其他人才能动，显得对其敬的程度更高。即使在日常家庭生活中，也提倡吃饭时长者为先——总之，中国饮食活动中的“敬”有中国的民族特色，在饮食活动中是体现行为美、语言美的重要内容，也是指导中华美食审美的重要原则。



【知识链接】

三道茶

三道茶是云南大理白族招待贵宾时的一种饮茶方式，属于茶文化范畴。驰名中外的白族三道茶，以其独特的“头苦、二甜、三回味”的茶道，早在明代时就已成了白家待客交友的一种礼仪。

第一道茶，称为“清苦之茶”，寓意为“要立业，就要先吃苦”。

第二道茶，称为“甜茶”，寓意“人生在世，做什么事，只有吃得了苦，才会有甜香来”。

第三道茶，称为“回味茶”。白族三道茶如图4-2所示。

图4-2　白族三道茶

4.2　中华美食的审美方式

中华美食审美标准具有鲜明的民族特色，从而也使中华美食审美具有自己独有的审美方式。

4.2.1　菜点审美

1. 味

味是指菜点的味道，在中华美食审美中，味是最主要的也是第一位的要素。美食审美中对菜点味道的判定，笼统地讲只有一句话“好吃不好吃”。什么样是好吃？什么样是不好吃？其标准有因人而异的一面，即“物无定味，适口者珍”；也有共同的一面，即“口之于味，有同嗜焉”。公允客观的标准是二者的统一。因此，中国各风



味流派在其发展和向外拓展的过程中，都遵循这样一条原则：以原风味流派的味型为基础，适应新的时代或新的消费群体作适当的调整。味的开掘成为中国烹饪的主要任务。为了达到美味的目的，在烹饪中一般采用以下 3 个步骤。

1）选择原料

原料不仅是味的载体，更是构成美食的基本内容，而且原料本身就是美味的重要来源。在中国，做菜的原料是广泛而多样的，从山珍海味到寻常菜蔬，凡是能够食用的动植物，总会以各种不同的形式出现在人们的餐桌上。多样化的原料经过严格的筛选带来多样化的味觉享受。可见，中国烹饪在原料的使用和选择上有着自己的特点，这一特点可用八个字来形容，即用料广泛，选料严格。

2）掌握火候

火候是烹饪中的重要环节，注重火候是中国烹饪特有的传统。掌握适宜的火候不光是为了使原料成熟，或者改变原料的质感，而且还有一个很重要的目的，就是为了体现和提取原料中的美味。民谚说“火到猪头烂”，这里的烂既是触觉的感受，又是味觉的感受。人们常评价一道菜点没有达到应有的口味质量，原因是“火候不到”，而不一定是调味上的偏差。这说明对菜点的味道来说，火候与调味是同样重要的。

3）重在调味

调味是最终决定菜点食品口味质量的关键。虽然原料自身以及加热过程为食物提供了基本的滋味，但最后的美味还需要调味的参与。不需要调味的食物和菜点几乎是没有的。从欣赏的角度看，中国烹饪是一门味觉的艺术；从创造的角度看，中国烹饪也可以说是一门调味的艺术，烹饪的所有环节，最终都要服务和服从于调味，获得美味才是烹饪的终极目的。

2. 香

香是菜点艺术的重要组成部分。香是诉诸嗅觉的物质成分，它的存在方式是一种气味，一种令人愉快的气味。广义的味觉审美也包括嗅觉的参与，以及嗅觉对香的感知。香是品味的先导和铺垫，是引发食欲的重要前提。“未见其菜，先闻其香”，香本身就构成了一种审美，一种愉快的感觉。

相对于味来说，香似乎更加抽象，更加飘忽不定。在美食审美的过程中，人们对于食物的味常常可以做出一个大概的叙述评价，味咸、味淡、味鲜、味辣等；然而对于香，情况就不同，不可能有比较明确的界定，而只能笼统和模糊地说香或者不香。对香进行严格的分类是困难的，烹饪产生的香可简单地分为 3 大类：一是原料自身的香，二是调味品的香，三是烹调中出现的复合形态的香。

3. 质

品尝美食的感受是全方位的。如果我们把味和香给予的刺激归纳为化学性的味觉感受的话，那么舌头和口腔的触觉部分的感受，则可以概括为物理性的刺激。这种物理性的味觉感受包括食物的质地、温度、咀嚼感、压力感等，如果分得细一点，还可以有软硬、粗细、黏度、弹性、凝结性、附着性等味觉感受。味觉中包括嗅觉，还包括触觉，因此对菜点进行评价时，常常还有一个质感的标准。对烹调来说，并不是味道对了就万事大吉了，而是还要看该嫩的是否嫩、该脆的是否脆，该烂的是否烂等。



菜点的质地，是构成菜点多样化的主要因素，否则，菜点就只有味的区别了。不同菜点，对其质感的要求也不同。笼统地讲，凡是能引起触觉快感的，都属于美的质感。故属于这一类的质感有滑、爽、清、嫩、柔、绵、酥、脆等。在适当限度内，筋（有嚼头）、焦（焦脆）也属于美的质感。而坚硬、老韧等则属于不美的范围。虽然属于同一类质感，其程度总会有区别。一般情况下，以质感程度恰到好处为最佳。如炒肉丝，以嫩为最佳，过头则显老，欠火候则偏韧，如图 4-3 所示。



图 4-3　炒肉丝

4．形

味道、香气和质地是菜点的内在品质，色泽和造型则可以看做是菜点的外在形式。任何艺术都有一个形式的问题。从总体上看，是内容决定形式，但作为艺术的一个组成部分，形式既有服从内容的一面，又有与其相对的独立性。中国烹饪对形式美的追求是有悠久历史传统的。人们常说菜点色香味形如何如何，即菜点的色泽、颜色、光泽位居第一，可见形式在菜点的质量评价中还是相当重要的一个评价因素。

菜点的形式美由两部分组成：色和形。

色即颜色。颜色对菜点的作用主要有两个方面，一是增进食欲，二是视觉上的欣赏。可以直接使人对该菜点产生第一印象，引发喜欢、厌恶或其他感受，产生接纳、拒绝等心理。由于菜点是吃的，所以菜点的颜色美不美，不同于人们对绘画等艺术品色彩的感受。因此，在对菜点颜色的审美中，那种华丽甚至对人体有害的颜色是被认为无美可言的。对菜点颜色的审美，概括起来，从感受上讲，要求赏心悦目；从形式上讲，要求纯正、组合得当。如凉拌菠菜，必须表现其绿，才能赏心悦目；烤鸭要呈现出特有的金黄色，方为纯正。很多菜点讲求原料颜色的搭配合理而恰当。如百合双蔬，白色的百合瓣与翠绿的菜心搭配，清素雅致，使人一看便食欲大增。

形指菜点的外部形状。它作用于人的视觉器官眼睛，使人产生某种美与不美的感受。原料的形态，主要是刀工处理的结果；面点的形态，主要是成形技法的结果。如将菜肴的原料切成条、丁、丝、片、块、粒、茸、段和各种不同的花刀等效果；将面点通过包、捏、揉、卷、叠、按、拧、擀、摊、抻、切、削、钳花、模具、滚沾、剪、夹、挤注、镶嵌、裱花等成形技艺制成变化万千的形状。刀工处理和点心的成形



主要是为了达到烹调的要求，但与此同时也形成了不同的原料形态，这对于美化菜点也起到一定的作用。在我国，菜点形状造型有 3 种：一是实用性造型，如一般情况下为方便烹调将原料切成块、丝、条等；二是艺术性造型，菜肴如花色拼盘或食品雕刻，拼摆出花的图案或雕刻出动物形状，面点如象形点心；三是实用性与艺术性结合的造型，如餐馆土豆切丝，既要方便烹炒，又要切得细匀，使客人觉得美观，如图 4-4 所示。人们在对菜点形状进行审美评判时，认为是最美的第三种造型。第一种谈不上艺术性，其美仅为实用之美；第二种往往过分重视了外在形式而忽略了菜点造型的最基本依据——食用，把本与末倒置了；第三种则是在不违背根本目的的前提下增加其审美价值。

5. 养

养指菜点的营养成分。当然，以特定的菜点而论，营养成分种类越多、各种成分的含量越高越好。在中国传统的美食审美中，并不是没有提到营养，或者不重视营养。而事实是不但提到，而且很强调营养。不过在表达形式上有所不同罢了。如饮食养生，如果古人不懂得食物中含有养人甚至医病的成分，怎么解释他们那么重视食养食治的事实？《黄帝内经》中提出的谷、果、畜（肉类）、菜结构和它们的养、助、益、充功能就是一幅完整的营养搭配蓝图，只不过没有像西方那样把这些菜点中的各种营养成分分项列出并按餐精确搭配罢了。另外，古人用来表述食物中营养成分的术语是“精”或“精气”。虽然没有达到西方对营养素定名、定性、定量分析的现代水平，但也不能说没有表述；固然这里面有近代中国科学技术落后的原因，但同时也有中国传统的研究方法的原因。中国古代把“养”的关注点移至食养食疗类食品，对日常一般食品的“养”不特别强调，只让它们在总的“养助益充”构架中发挥作用。现在，中国饮食已经把“养”作为一个要素扩展至全部食品的审美中，而且引进了西方的科学分析法，借助仪器手段，对菜点的营养成分做定性定量分析，以满足身体需要，提高其审美价值。

6. 卫

卫指菜点的卫生。中国古代对饮食卫生相当重视。如清代《养小录》的作者顾仲，特别强调食品卫生，竟把食品的卫生作为判定其优劣的第一标准。

7. 器

器是指盛装菜点的器皿。菜点虽美，但如果没有相应的盛器与之配合，其美感就不强烈，菜点本身的审美价值也会降低。美食配美器，相得益彰，如锦上添花。“紫驼之峰出翠釜，水晶之盘行素鳞”，不但形象美，而且情趣也美。山野蔬菜配上质朴古拙的陶器，别有一种意境。因此，清代烹饪理论家袁枚提出了“美食不如美器”的观点。由此可见，器皿虽然不是菜点自身的内在要素，但其与菜点有机组合，构成复合造型，就能引发人们对美的联想，增加人们美的享受，从而提高菜点的审美价值。所以，中国饮食传统审美把食器也作为审美对象，故而使其成为菜点审美要素的构成部分。精美的菜点容器如图 4-5 所示。



图 4-4　炒土豆丝



图 4-5　精美的容器

4.2.2　筵宴审美

筵宴的审美品格，构架了烹饪美学与味觉美学之间的联系。筵宴审美主要表现在以下 3 个方面。

1. 整体美

筵宴最大的特点就是整体美。单个菜点的成功不等同于筵宴的成功，筵宴必须在整体的统一上给人留下美感才算成功。这种整体美表现在：一是以菜点的美为主体，形成包括环境、灯光、音乐、席面摆设、餐具、服务规范等在内的综合性美感。二是由筵宴菜单构成的菜点之间的有机统一形成的整体美，这是人们衡量筵宴质量最重要的标准。为了说明筵宴的整体美，我们不妨对菜点的功能进行简单的分析。菜点的功能一般有 3 个层次：一是基本功能，即菜点在独立的情况下所具备的功能，一盆肴肉就是一盆肴肉，一盆青菜就是一盆青菜，仅此而已；二是"加功能"，即几个菜点加在一起的功能。仍以上面那盆肴肉和青菜为例，如果把它们组合在一起的话，那么除了各自原有的功能外，还会产生出另外的功能，例如一红一绿的色彩对比功能，荤与素的口味调剂功能，营养成分的互补功能，还有在造型、冷热方面的对比功能等。显然，这些功能和特性是单个菜点所不具备的；三是置于筵宴中的菜点，进一步超越上面这种"加功能"，产生了更为丰富的"结构功能"。

在筵宴的有序组合中，菜点之间的关系，并不是并列和相加的关系，而是相互依存、相互制约和相互衬托的关系。例如，筵宴中的莲子羹，就不同于一般意义上的点心，它既是对筵宴口味上的调节和气氛的渲染，还体现出筵宴的风格、等级等。人们在单独品尝一碗莲子羹时，这些意义显然是不存在的。又如，四川名菜馆"姑姑宴"的主人，常在筵宴的山珍海味中间，插进一盆水煮黄豆芽。这盆让客人叫好的黄豆芽，其作用就不同于平时下饭的黄豆芽，它在筵宴中的出奇制胜的审美效果，几乎是其他任何菜肴都无法替代的。

因此，在设计筵宴菜点时，我们不能仅仅考虑菜点本身的美味，还要兼顾到菜点与菜点之间有可能产生的加功能和结构功能。在筵宴的整体结构中，菜点应该是多样的，多样才能多彩，才能有变化；同时又必须是统一的，统一于一定的风格和旨趣，给人以完整的味觉审美享受。



更重要的是筵宴的整体美能够充分完成和体现筵宴的目的和主旨。由于筵宴的种类、要求、主题、规格、对象和价格等均不同，因此对于筵宴来说要根据这些不同做出不同的设计和安排，精心编排菜单，一切都要围绕筵宴的目的和主旨服务，使之成为一个有机的完整的统一体。

2. 节奏美

与普通的饮食相比，筵宴的上菜过程表现出明显的节奏感。什么是节奏？柏拉图说：“节奏即运动的秩序。”世界上任何事物都存在一定的节奏形式。和谐的、符合人的心理活动规律的节奏会给人带来美感，而紊乱的节奏会给人带来不快。

筵宴的节奏，一方面存在于菜点的组合中，这是菜点之间相互关系构成的内在节奏；另一方面存在于外部，即上菜的速度所组成的时间节奏。

筵宴的内在节奏，是指菜点的色彩、造型、口味、质感和品种上的差别，由差别让人产生一种感受上的起伏变化。例如，筵宴的第一道是冷菜，可以由若干个品种组成，这若干种冷菜在造型、口味、色彩上，就可以构成一种静态的节奏。如果冷菜中都是相近的色形，首先会给人以沉闷的感觉，因而也就不能产生和谐的节奏感。由此可见，由菜点的色香味形等要素的变化引起的节奏感，要求有起有伏，有抑有扬。筵宴的上菜顺序和相互间隔组成的外在的节奏感或者说运动感，同样是有讲究的。上菜过快过频，给人局促不安的感觉，影响品味和气氛。上菜过迟过慢，则给人以拖沓、疲乏和断裂的感觉。综观筵宴的节奏掌握，重点应放在高潮的组织上。在每次高潮之后，应留下适当的时间空隙，以加深就餐者对高潮的印象。其中最关键的高潮部分，应控制在上了一半菜点之后，以全过程的六七成为宜，即黄金分割的那个点为最理想的高潮部分。高潮过早，铺垫就显不足，而且影响以后的气氛，高潮过迟，会使人产生冗长、乏味之感。

筵宴的节奏掌握是比较微妙的，虽然不是那么直露，但却左右着就餐者的心理和情绪，给味觉审美活动带来影响，故不容忽视。

3. 高雅美

筵宴的等级、规格、特色可以不同，但作为饮食活动的高级形式，其格调应当是高雅的。为此，筵宴菜单的设计构思，要考虑菜点的规格和档次，即使是普通的菜点，一旦进入筵宴，在取材和制作中就应与一般情况有所区别，需选用最好的原料并运用最好的烹饪技艺，来体现厨师的最高水平。

筵宴的高雅美最主要的体现当然是菜点的高雅不俗，此外还应该包括餐具、环境、服务等因素与筵宴档次的相协调。

4.2.3 饮食活动的审美

饮食活动是人体获取食物以维持生命的过程。从美学角度讲，一次雅致有序的饮食活动，也是一次饮食的审美过程。饮食活动中的审美也有因人而异的一面，与审美的主体——吃饭的人所具有的文化修养、精神境界、阅历、认识水平等因素密切相关。但从共性看，饮食活动又有共同的审美标准，即“五美俱”。

1. 良辰

良辰是指合适的时间，这是饮食活动审美的时间条件。公务繁忙，杂事缠身，自然没有情趣从容地欣赏饮食之美。阴霾漫天、暴风肆虐的时候，也没有心情欢快地享受美食带来的喜悦。因此，饮食活动要具有美感，首先要选择适当的时间，即良辰。什么时间为良辰？可根据具体情况而定。如年节喜庆、有朋自远方而来时，也可是春日融融、和风送暖，夏夜月明、清风徐来，秋高气爽、丹桂飘香，冬雪乍停、寒梅初放的时候。总之，时间的选择以使人感到从容不迫、心情舒朗、兴趣盎然为最好。王羲之有名的兰亭序宴会，就选在“天朗气清，惠风和畅”的三月；苏东坡泛舟赤壁的夜饮，选在夏夜月明的时分，这就是时间美。

2. 美景

美景是指优美雅致的环境。这是饮食活动审美的环境条件。试想闹市之中，人声嘈杂，秽物之旁，臭气熏天，怎么能以愉快的心情体会饮食之美？怎样的环境才算是美景？这个也要因地而论。大自然的松中竹下、花前林间、湖中水边、山间溪旁，居住区的敞厅高台、草堂瓦舍、高楼崇阁、静院幽园等都是好地方。只要环境优雅洁净，使人心静气爽、精神振作，就是美景。欧阳修写《醉翁亭记》，宴会之地就选在幽深秀丽的琅琊山中，设席亭中，旁边溪水潺潺，山中鸟鸣水流之声似美妙之音乐，以至于他说“醉翁之意不在酒，在乎山水之间也”，使美食审美达到了相当高的境界，这就是环境美。

3. 可人

可人是指志趣相投的主人和客人。人是饮食活动的主体，每个人既是饮食活动审美的主体，又是饮食活动审美的客体（对象）。大家在一起吃喝玩乐时，如果出现一个与大家不合拍的人，大家就会极不舒服，更谈不上美感了。所以古人强调宴饮之人必须是“胜友”、“高朋”，才能有融洽的人际关系，才能营造欢乐的气氛，才可以产生志趣相投的共鸣，达到心灵上的相通，得到精神上的慰藉。

在美食审美的各种条件中，人的条件是至关重要的。因为菜点虽然是饮食活动中最主要的因素，但在审美中，它却是被动的客体，而活生生的人不管属于哪种角色，都具有主动性。所以，古代的文人雅士，对饮食活动中人的挑选是很严格的。以饮茶为例，要避免“主客不韵”（无共同语言），所参与之人不宜是“俗客”、“恶客”，饮茶不宜让“野性人”接近。虽然这种说法反映的是封建知识分子的情趣和审美观，但就审美活动要求的人际关系条件看，还是有一定道理的，这就是人际美。

4. 韵事

韵事是指饮食活动中有情趣、韵致的事，属于言行美。在饮食活动中，不可能从头到尾只是吃和喝，而没有其他活动内容。中国人在进行饮食活动，总是要安排一些与之相关的其他活动，或为饮食活动助兴，或借此抒发自己的情感，或与饮食活动相



辅，从而达到某一审美境界。如《红楼梦》中描写了很多宴会，有的采取划拳、行酒令、击鼓传花、说笑话来增加欢乐气氛，有的则采取赋诗吟唱表现自己的文才、志向、意趣。再如古代隐士往往在饮茶时焚香弹琴，格物致和，力求产生“清心神而出尘表”（超出尘世对思想的约束）的感受。这些，都是饮食活动审美中具有不同美感和审美价值的活动。当然在饮食活动中也有一些活动无韵致可言，这样就没有什么美感和审美价值了。如《红楼梦》中薛蟠招集的宴会，唱一些下流曲子，只能让人说“无趣”。

5. 趣序

趣序是指饮食活动中经组合的美食按照一定的顺序和节奏供至桌上，富有节奏之美。中国的宴会，在一般情况下，以冷碟和酒品为开席序曲，以热菜大菜掀起高潮，以汤和水果为结尾。其节奏是：序曲比较平缓，时间也较长。互相敬酒、谈话，适量进食凉菜。头菜上席，开始了第一高潮；然后上若干个大菜，掀起若干次高潮。在几次高潮之间又以较平淡的的热菜作为过渡，使整个上菜节奏有起伏、快慢的变化。其中最主要的大菜往往在最后上，以此掀起最大的高潮，达到最热烈的效果。大菜之后一道汤，如结束曲奏响，节奏趋于平缓。最后的水果，如曲终谢幕，宣告宴会结束。在菜品组合中，也讲求不同烹调方法所制菜点的交替或不同风味流派菜点的交替，尤其讲求多种味型和口感菜点的交替。如要有拌、炒、烧、烩、蒸、煮等的菜，或川、鲁、粤、淮扬、浙等风味的菜；还要有咸、甜、糖醋、麻辣、鲜、酸等味型的菜，以及脆、酥、绵、爽、筋、软、糯等口感的菜点，造成山重水复、柳暗花明、花样迭出、目不暇接的效果。一次宴会下来，好像欣赏了一支美妙的乐曲，余音袅袅，韵味悠长；又好似观看了一出精彩的戏剧，内容丰富，角色齐全，人物个性突出、性格分明，有引子、正文、结尾，有铺垫、渲染、呼应，有跌宕起伏、平缓前进，有高潮突起，也有强烈的节奏感、韵律感，从而使之具有浓烈的审美情趣和高度的审美价值，这就是节奏美。和食品的审美一样，饮食活动的审美也是一个完整的过程，各审美要素相互关联，构成了一个有机的统一体，缺一不可。人们在审美中得到的是综合性的美感，所体现的是饮食活动整体的审美价值。

本章小结

美，体现了美食文化的审美特征。中华美食之所以能够征服世界，其重要原因之一就在于美。这种美，是指中国饮食活动形式与内容的完美统一，是指其给人所带来的审美愉悦和精神享受。中华美食审美尊崇祥、和、乐、敬，注重味、香、形、器、质、养、卫。筵宴重视整体美、节奏美、高雅美等，均以多种形式体现中华美食之美。

同步练习

【基本训练】

一、选择题

1. 在中华美食审美中，最主要的要素是（　　）。

A. 色　　B. 香　　C. 味　　D. 形

2. 整体美属于（　　）审美。

A. 食品　　B. 筵宴　　C. 饮食生活　　D. 饮食烹饪

3.《黄帝内经》中提出的谷、果、畜（肉类）、菜结构和它们的（　　）功能就是一幅完整的营养搭配蓝图。

A. 养、助　　B. 养、益

C. 养、充　　D. 养、助、益、充

4. 对美食的追求，可以说是人类的一种（　　），这种（　　）从本质上看，是生命的需要，是趋利避害、保存和繁衍生命的需要。

A. 追求　　B. 乐趣　　C. 爱好　　D. 本能

5. 美食的存在，还需要审美主体的参与，它取决于主体的（　　）。而这种能力又受到审美趣味的制约。

A. 视觉审美能力　　B. 触觉审美能力

C. 思维审美能力　　D. 味觉审美能力

6. 中国烹饪在原料的使用和选择上有着自己的特点，这一特点可用八个字来形容，即（　　）。

A. 用料广泛，选料严格　　B. 用料广泛，适口者珍

C. 用料广泛，绿色生态　　D. 用料广泛，讲究营养

7. 在美食审美的各种条件中，（　　）的条件是至关重要的。

A. 菜点　　B. 人　　C. 环境　　D. 餐具

8. 筵宴的（　　）掌握是比较微妙的，虽然不是那么直露，但其左右着就餐者的心理和情绪，给味觉审美活动带来影响，故也不容忽视。

A. 时间　　B. 节奏　　C. 气氛　　D. 主题

9. 在筵宴的整体结构中，菜点应该是（　　）的，这样才能多彩，才能有变化；同时又必须是统一的，统一于一定的风格和旨趣，给人以完整的味觉审美享受。

A. 多变　　B. 均衡　　C. 多样　　D. 规范

10. 原料的形态，主要是刀工处理后的结果；面点的形态，主要是（　　）的结果。

A. 规模生产　　B. 装盘装饰　　C. 成熟方法　　D. 成形技法

二、简答题

1. 中华美食审美的原则是什么？



2. 在美食审美中，哪一要素最重要？
3. 筵宴该如何进行审美？
4. 饮食活动的审美标准有哪些？

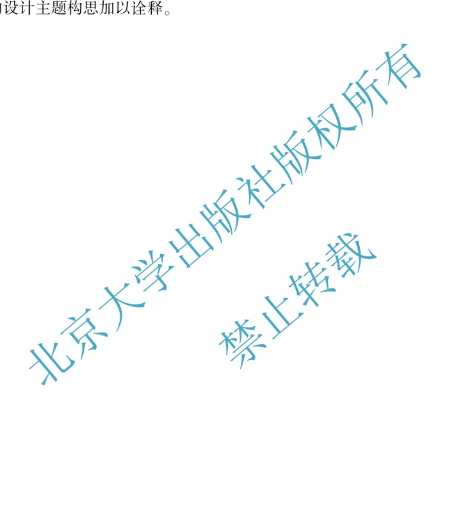
【理论与实践】

一、分析题

利用所学的知识，浅析中华美食文化有什么样的内涵。

二、实训题

根据中华美食审美原则和审美方式，请利用你所学的知识设计一个主题婚宴，并将你的设计主题构思加以诠释。



5

中华八大菜系及其文化

课前导读

中华美食中有许多流派和菜系，其中最有影响和代表性的也是为社会所公认的有鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等菜系，即人们常说的中国“八大菜系”。一个菜系的形成和其悠久的历史与独到的烹饪特色分不开，同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。有人用拟人化的手法把“八大菜系”描绘为苏、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就像内涵丰富、才艺满身的名士。此外，中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也各有千秋。

学习目标

知识目标：了解中华八大菜系的形成及发展，掌握八大菜系的分类及各自的风味特点。

能力目标：能够在中餐服务中，介绍中华八大菜系的烹饪特点、代表菜及相关的历史典故。

素质目标：通过对中华八大菜系及其相关文化的学习，仔细品味中华美食的特点，体会中华饮食文化的风格，从而提升自身的爱国情操。





食——品尝中国菜，品味汉文化（节选）

所谓“靠山吃山，靠水吃水”。中国是具有五千年历史的文明古国，中华饮食文化与烹调技艺是其文明史的一部分。中国古代的经典之作《礼记》中记载孔子的话说：“饮食男女，人之大欲存焉。”可见吃饭的问题，始終是社会，也是人生的头等大事。走进中国，最吸引人的就是种类繁多、美味可口的中国菜了。

由于中华民族是一个具有无限创造精神的民族，中国的烹调技艺源远流长，熔铸了中国人民的聪明才智。中国饮食不但讲求科学性，还注重艺术性；不但给人以美味的享受，还可以丰富人们的文化知识。所以中国饮食文化已成为我国物质文明的象征，是中国民族文化的一份厚重遗产。正如孙中山先生所言：“烹调之术本于文明而生，非文明之各族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进化之深也。”因而对食物烹饪的重视和考究，以及人们对于饮食的观念，是表现一个国家或民族的文化素养的标志，也是一个国家的物质文明和精神文明的象征。技艺高超的中国烹饪，是中华民族历史文化的产物。今天，中国菜风靡世界，这无疑是中国人民对世界文化的一个杰出贡献。

中国饮食文化之所以能够称誉全球，有其深刻的历史原因。中华民族在以往数千年的历史中贡献着影响全人类的饮食文化，这种文化从未有过中断，而且还在不断丰富和发展。可以相信，在重视民族文化的今天，中国饮食文化乃至整个中国文化更加繁荣和辉煌的时期，将指日可待。

唐代诗人“终岁醇味尝不够”，下面就让我们在中国文化中散步，一起品尝中国饮食文化的醇之味吧！

思考：试分析中华八大菜系各自的流派及特点？

5.1 八大菜系之鲁菜及其文化

鲁菜，又叫山东菜，是中国著名的八大菜系之一，也是八大菜系之首，是黄河流域烹饪文化的代表。鲁菜的形成和发展与山东地区的文化历史、地理环境、经济条件和习俗尚好有关。随着历史的演变和经济、文化、交通事业的发展，鲁菜又可分为济南风味菜、胶东风味菜、孔府菜和其他地区风味菜，并以济南菜为典型，形成煎炒烹炸、烧烩蒸扒、煮氽熏拌、熘炝酱腌等 50 多种烹饪方法。



5.1.1 鲁菜的形成及发展

鲁菜，历史悠久，影响广泛，是中华美食文化中的重要组成部分，也是黄河流域烹饪文化的代表。鲁菜以其味鲜咸脆嫩，风味独特，制作精细享誉海内外。古书云："东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸。皆安其处，美其食。"（《黄帝内经·素问·异法方宜论》）。齐鲁大地自古就是依山傍海、物产丰富、经济发达的美好地域，故而为烹饪文化的发展、山东菜系的形成，提供了良好的条件。

早在春秋战国时期，齐恒公的宠臣易牙，就曾以"善调五味"而以名厨著称。唐代段文昌，山东临淄人，唐穆宗时任宰相，精于饮食并自编食经五十卷。到了宋代，鲁菜已颇具规模。宋以后鲁菜就成为"北食"的代表。明清两代，鲁菜脱颖而出自成菜系，并成为宫廷御膳的主体，对京、津、东北各地的影响较大。此外，满汉全席中的汉菜菜肴就是以鲁菜为基础制作的。现今的鲁菜系也是由济南和胶东两地的地方菜演化而成的。

明清时期，山东的民间饮食及烹饪水平也相当发达，面点小吃已形成独特的风味，且制作精细，用料广泛，品种丰富。清初文学家蒲松龄已有如下记述："霍罗（即饸饹）压如麻线细，扁食捏似月牙弯，上盘薄脆连甘露，透油飞果有套环，油馓霜熟兼五味，糖食酥饼亦多般。"清乾隆年间袁枚在《随园食单》中称赞山东薄饼："山东孔藩台家制薄饼，薄若蝉翼，大若茶盘，柔腻绝伦。"并说当时有人称："吃孔方伯薄饼，而天下之薄饼可废。"创于明代的福山抻面，即用手抻出细如银丝的圆形、扁形、三棱形的面条，是堪称巧夺天工的烹饪技术。著名小吃蓬莱小面、清油盘丝饼、蛋酥炒面等都是由抻面衍生出的品种。山东的面粉制品更是数不胜数，尤以饼为最，济南史籍载："和面作饼，或厚或薄，其名不一。厚者数分，曰家常饼；内和以油，曰油饼；油葱并加，曰葱油饼；薄者如纸，谓之单饼；内卷以生猪油及葱做成长形而断之者，曰油护饼；更有形似日月，有咸有甜、有厚有薄、有粘芝麻者，有内起酥者，概曰烧饼；以面作寸许厚中径尺余之圆饼，烙而熟之，外焦黄而内细白，谓之锅饼。"这些经济实惠的小吃品种广为流传，成为与人民生活密切相关的食品，也成为鲁菜大系不可缺少的组成部分。

鲁菜的形成和发展与山东地区的历史文化、地理环境、经济条件和习俗尚好有关。山东是我国古文化发祥地之一，位于黄河下游，地处胶东半岛，气候温和。胶东半岛突出于渤海和黄海之间，境内山川纵横，河湖交错，沃野千里，物产丰富，交通便利，文化发达，其粮食产量居全国第三位，且其蔬菜种类繁多，品质优良，被誉为"世界三大菜园"之一，主要的蔬菜有瓜类、根菜类、叶菜类、花菜类、茎菜类、果菜类、豆菜类等 7 大类共 80 多种，如胶东及沿海，以盛产胶州大白菜为著名；鲁中南是姜、葱、蒜和大白菜的集中产区；章丘大葱，苍山白皮大蒜和嘉祥红皮大蒜、莱芜生姜、潍坊萝卜、益都和枣庄辣椒干等均中外驰名；鲁西北的瓜类、果类、菜类，德州西瓜、汶上荸荠，省内有名；南四湖和北五湖盛产菱角、芡实、莲藕水生蔬菜。



【知识链接】

世界三大菜园

中国的山东、乌克兰、美国得克萨斯州三地由于蔬菜种植种类繁多，且品质优良，被并称为世界“三大菜园”。

山东的果品不但品种、类型繁多，而且有许多优良品种，在我国占有十分重要的地位。胶东丘陵是苹果、梨、葡萄等水果的主产区，烟台苹果、莱阳梨、大泽山葡萄品种优良，产量高；鲁中南是核桃、板栗、桃、杏、李、柿、山楂、石榴主产区，肥城桃、青州银瓜、泰安、临沂核桃和板栗、枣庄石榴品质优良；鲁西北是枣和小杂果主产区，乐陵小枣驰名世界。

优良畜禽久负盛名。著名的品种有鲁西黄牛、渤海黑牛、德州驴、莱芜猪、济宁青山羊、枣庄白山羊、鲁西寒羊、寿光鸡、微山湖野鸭等。

海鲜、湖鲜有名品。刺参、鲍鱼、扇贝、对虾、加吉鱼、牡蛎、八带鱼、黄花鱼、红螺、海蜇、石花菜、裙带菜、紫菜、海带等海鲜在山东沿海地区的产量较大，此外，微山湖的四鼻鲤鱼、鳜鱼、鳝鱼、鲢鱼、鲫鱼、甲鱼、青虾和大明湖的蒲菜以及泰山的赤鳞鱼等，其中有的品种为独有。

调味品品种丰富。济宁玉堂黄酱、黑酱，红、白糟油、酱油，枣庄民间伏酱、大青壳花椒，即墨老酒、烟台红葡萄酒、青岛啤酒、济南天然酱油、泺口和王村食醋，临沂和峄城八宝豆豉，羊口虾酱，潍坊海盐等，都是烹制鲁菜不可缺少的优质调味品。

山东历代的厨师们利用丰富的物产创造了较高的烹饪技术，完善并不断发展了鲁菜文化。尤为可贵的是，鲁菜在其自身的发展过程中，还能不断地向外延伸，这即是鲁菜影响面较大的主要原因。这其中有明清年间山东大量移民向北方，特别是向东三省迁移的因素，同时也有包括从明代起山东厨师进入皇宫御膳房、山东餐馆进入北京等众多因素。所以，许多人认为鲁菜的影响面涉及整个黄河中下游及其以北的广大地区。

5.1.2 鲁菜的地方风味

鲁菜是中国北方菜的代表，正宗的鲁菜精于火候，善调和五味，菜形大方，不走偏锋，清脆鲜嫩，格调高雅，汤品特别，海鲜筵席尤多，且重食礼。鲁菜文化属宫廷文化，所以有雄壮的风格，选料突出“广博”，烹调技法多运用爆、炒、烧、炸、熘、蒸、扒等，五味并举，成品菜肴的面貌讲究“规格”，体现吉祥、富贵、豪华、排场。鲁菜的上述优势和特色，已被中国专家、学者首肯，尤其受烹饪界所推崇。长城内外，天山南北，白山黑水之间，都能发现鲁菜的痕迹。

形成一个地方风味，必须同时具备历史、文化、政治、经济条件及特殊的物产、

食俗、技法、味型、名菜、名厨、名店和被社会所公认等这一系列的因素。经过长期的发展和演变，鲁菜系逐渐形成包括德州、泰安在内的济南派，以及包括青岛在内，以福山帮为代表的胶东派两个流派，并有堪称“阳春白雪”的典雅华贵的曲阜孔府菜，还有星罗棋布的各种地方菜和风味小吃。

5.1.3 鲁菜的特点

1. 鲁菜的5大传统特点

鲁菜是我国覆盖面最广的地方风味菜系，遍及京津塘及东北三省。

鲁菜擅于以葱香调味，在菜肴烹制过程中，不论是爆、炒、烧、熘，还是烹调汤汁，都以葱丝（或葱末）爆锅，就算是蒸、扒、炸、烤等菜，也借助葱香提味，如烤鸭、烤乳猪、锅烧肘子、炸脂盖等，均以葱段为佐料。总结起来，鲁菜有如下5大特点。

1）咸鲜为主，突出本味，擅用葱姜蒜，原汁原味

原料质地优良，以盐提鲜，以汤壮鲜，调味讲求咸鲜纯正。大葱为山东特产，多数菜肴要用葱姜蒜来增香提味，炒、熘、爆、扒、烧等方法都要用葱，尤其是葱烧类的菜肴，更是以拥有浓郁的葱香为佳，如葱烧海参、葱烧蹄筋；此外，拌馅、爆锅、凉拌也都少不了葱姜蒜。海鲜类量多质优，异腥味较轻，鲜活者讲究原汁原味，虾、蟹、贝、蛤，多用姜醋佐食；燕窝、鱼翅、海参、干鲍、鱼皮、鱼骨等高档原料，质优味寡，必用高汤提鲜。

2）以“爆”见长，注重火功

鲁菜的突出烹调方法为爆、扒、拔丝，尤其是爆、扒素为世人所称道。爆，分为油爆、盐爆、酱爆、芫爆、葱爆、汤爆、水爆、宫保、爆炒等，充分体现了鲁菜在用火上的功夫。因此，世人称之为“食在中国，火在山东”。

3）精于制汤，注重用汤

鲁菜以汤为百鲜之源，讲究清汤、奶汤的调制，清浊分明，取其清鲜。清汤的制法，早在《齐民要术》中已有记载。用清汤和奶汤制作的菜品繁多，名菜就有清汤柳叶燕窝、清汤全家福、氽芙蓉黄管、奶汤蒲菜、奶汤八宝布袋鸡、汤爆双脆等数十种之多，其中多被列为高档筵席的珍馔美味。

4）烹制海鲜有独到之处，对海珍品和小海味的烹制堪称一绝

山东的海产品，不论参、翅、燕、贝，还是鳞、蚧、虾、蟹，经当地厨师的妙手烹制，都可成为精鲜味美之佳肴。

5）丰满实惠、风格大气

山东民风朴实，待客豪爽，在饮食上大盘大碗丰盛实惠，注重质量，受孔子礼食思想的影响，讲究排场和饮食礼节。正规筵席有所谓的十全十美席、大件席、鱼翅席、翅鲍席、海参席、燕翅席等，都能体现出鲁菜典雅大气的一面。

2. 鲁菜的5大创新特点

鲁菜是“烹饪王国”之娇子，用其自身的乳汁慷慨地哺育了其他地方菜，并使其



健康成长。无论是明清的宫廷菜，还是各大官府菜（包括孔府菜、谭家菜等）；无论是北京菜、天津菜，还是东北菜；无论是上海菜，还是其他南方菜；就连眼下走俏的川菜、粤菜及各“海外兵团”，在改革创新中都在吸吮着鲁菜的营养。随着社会经济的发展，国际国内的交往日益频繁，尤其是中国加入WTO后，这些都给鲁菜的发展创造了千载难逢的良机。鲁菜厨师紧跟时代的步伐，在继承鲁菜优秀传统的基础上，不断地研制出一些新口味、新做法，重视营养组合的鲁菜新品种，这就逐步地形成了鲁菜的新特点。

1）兼容并包、求新求异

20世纪80年代以后，中国烹饪出现了前所未有的融合局面，鲁菜借机不断推陈出新，新品种、新味型不断涌现，其主要表现为以下3点。

（1）在原料上：各地所特有的原料不断被移植到齐鲁大地，被鲁菜的工作者们所接受，并很好地嫁接在鲁菜上，为鲁菜的创新提供了物质基础。如鲁菜的大师们用三文鱼、河蟹、鲶鱼、龙虾、蛇等原料制作出龙宫明珠、炒龙虾片、三文鱼烩豆腐、砂锅蛇段、清蒸大闸蟹等色、香、味、形俱佳的菜品。另外，吉林的人参、宁夏的枸杞、青藏的虫青、云贵的天麻等名贵药材也和鲁菜的名菜融为一体，形成了营养、滋补、保健、养身的新组合。

（2）在调味方法上：鲁菜在创新品种时，洋为中用，博采众长，融汇贯通，吸取了其他地方菜的优点及长处。将粤菜鲜爽滑嫩和川菜麻辣鱼香的特点，天衣无缝地揉合到鲁菜中，令食者“口”目一新，使鲁菜具有了广泛的适应性。

（3）在烹调方法上：传统鲁菜主要以爆、炒、煎、扒、烹、炸为主，而现在像粤菜中的煲，川菜中的干烧、干煸，京菜中的涮、烤，新疆的烧烤等均被鲁菜吸收和利用，为鲁菜的创新提供了新依据。

2）以味为本、色形兼备

烹饪是一门综合艺术，味是烹饪的核心，菜肴的口味是关键因素，正是俗话说的“美味佳肴”。“五味调和百味香”是鲁菜的精髓，鲁菜的新特点正是继承了鲁菜的这一优良传统，融中外调味为一体，重视口味上的适口性，并在此基础上突出口味的多样性。如由十几位鲁菜调味专家合著的《中外调味大全》中介绍的1000多种调味品及最新调味汁180多种，在鲁菜创新过程中，起到了推波助澜的作用，鲁菜厨师们将辣根、蚝油、香叶、柱侯酱、咖喱粉、沙茶酱等诸多调味品，引用到鲁菜中去，形成了多种风味并驾齐驱的局面。鲁菜还强调色彩和成品菜的形状统一，将菜肴原料精雕细琢，使菜肴色、形皆具完美性。这不但符合现代人的审美要求，而且也符合现代人的心理要求及其对味觉的感受要求。从而把鲁菜提升到了一个更高的层次。

3）一菜多吃、讲究营养

鲁菜最大的新特点是一菜多吃，一菜多料，较好地解决了营养互补的问题，同时也很好地解决了荤素搭配、平衡膳食这一营养学中的难题。满足了现代人对饮食养生的需求。各种滋补中药材以特殊身份加盟鲁菜，从而解决了过去鲁菜菜品营养单一及搭配不合理的问题，像虫草鸡、杞红凤尾虾球、香叶小排、西兰螺片、烧麦乌鱼花、生菜鱼米、兰花鱼丝等均是荤素搭配、营养合理的成功范例。



4）品味新奇、点缀精致

鲁菜除了上述新特点外，还特别重视围边、拼摆和点缀装饰的效果，从而使一些本来品位不高的菜品瞬间变得精致大方，富有浓郁的艺术气息。鲁菜中的点缀和装饰原料皆可食用，以水果、蔬菜为主，既起到了装饰作用，又解决了筵席中维生素供给不足的矛盾，有的点缀还同菜肴融为一体，形成相辅相成、密不可分的有机整体。

5）实行筵席形式改革，提倡“中西合璧”

中餐筵席最大的弊端除营养搭配不合理外，还有一个就是饮食卫生问题，大家同吃一菜的结果是觥筹交错，但也易把细菌病毒传染给别人。可是倘将中餐搞得像西餐一样，人们又接受不了，因为同中式宴会“酒食合欢”的主旨不符。因此，在设计筵席菜点时可考虑有分有合，即分装各碟子组合成一体，或是一个盛器中合中有分，再多设计一些“每人一份”的形式辅之，上菜时即各人一碟或一盅、一汽锅，既显得典雅、上档次，又解决了饮食卫生问题。

另外，菜名要起得雅致，迎合人的心理需求，并且，每次设计完毕的菜单应该仔细分类写于菜谱上，每席两份。档次高的筵席，菜单要考虑精美一些，比如写于纸扇上，让参筵者在就餐之前先有一种美的享受，然后对整桌筵席也有一个大致的了解，筵席之后还可将其留作纪念，这样能给筵席增添许多情趣。

3. 济南风味菜特点

济南风味菜以济南为中心，包括周边的潍坊、淄博、德州、泰安、惠民、聊城、东营等地区。其制作精细，历来讲究用汤，济南的清汤、奶汤极为考究，并独具一格。早在公元 6 世纪的《齐民要术》中就记载有煮骨汤以调味的情况，到后来发展成为用鸡、鸭、猪肘子煮汤，以鸡腿肉茸（称红哨）、鸡脯肉茸（称白哨）吊汤，制作出营养丰富、味鲜而醇的清汤，既可做汤菜，又可做提鲜的调味料，故成为济南菜的一大特色。菜品以清、鲜、脆、嫩著称，口味多以鲜咸为主，但其变化多端，也有酱香、咸酸、五香、酸辣等味型，有“一菜一味，百菜不重”之称。常见的烹调方法有炸、煎、扒、熘、爆、炒、焖、焯、烤、烧等，善于制作拔丝、蜜汁等甜菜。济南菜又分为“济南本帮派”（又称历下派）、“淄潍派”（淄博、潍坊）、“泰素派”（泰山地区）等。

济南本帮派：汤菜特别讲究清鲜爽口，鸡鸭菜肴注重用甜面酱调味，并以甜、咸、酱香浓郁见长，其变化型有酱香、酱汁、葱酱、糖酱、酱焖等。代表菜肴较多，如糖酱鸭块、酱焖鳜鱼等。爆菜是山东代表菜式，胶东、济南均长于此法，但又有区别。油爆双脆、爆肚头、爆鸡丁均是著名爆菜，川菜宫保鸡丁亦采用济南的油爆法。济南的“糖醋黄河鲤鱼”被誉为齐鲁名馔，“九转大肠”也是济南的代表菜肴。

淄潍派：虽源于济南，但由于物产、地理位置的不同，又形成自己的特色，长于烧、炸、拔丝等技法，原料则多选肉、禽、蛋。口味偏于咸鲜略甜，多使用酱油和豆豉。代表菜肴有怀胎鲤鱼、拔丝地爪、拔丝山药、麻花肘子等。

泰素派：乃指以泰安为主要代表的素菜和寺庙菜肴制作流派。泰山多建寺庙，僧道络绎不绝，香火盛隆。泰山素以豆腐、白菜、泉水闻名，被誉为“三美”。加之泰山盛产各种菌类和名蔬，故泰安地区的素菜制作尤为精巧。其技法多受济南影响，以



烧、炸、氽、熘、炒等见长，色调淡雅，口味清鲜滑嫩。代表菜有锅豆腐、软烧豆腐、炸豆腐丸子、炸薄荷、烧二冬、三美豆腐等。

济南地区日常饮食以面食为主，早晚一稀一干，佐以青菜、咸菜之类。午餐配以炒菜和汤肴。旧时大米不多，多在节日或待客时才食用，农村以玉米、高粱、黍米（小米）等杂粮为主，现今细粮已成为农家之常食。济南人日常饮食最重早、晚的稀饭。此稀饭旧时多以小米、高粱米煮制，现今则以小米、大米为主；午餐讲究汤羹（多用蔬菜熬制），这大概与济南地势较低、一年四季气候干燥有关。济南的面食制品以硬、干、酥为主。制品主要有以下几种：馒头、锅饼、杠子头火食、家常饼、水饺、面条等。旧时民间常吃的主食还有玉米窝头、两合面饼、煎饼等。另外阳谷、临清乡间还喜吃金银卷，此品为以粗代细的代表食品。

淄博、潍坊一带民间对小咸菜的制作特别讲究。除了萝卜、芥菜之类外，还有煮八宝菜、熏豆腐、韭花酱、酱黄瓜等。在潍坊，每逢节日乡民多调制小鲜蔬菜，有芥菜鸡、酱疙瘩丝、拌合菜等，清爽鲜美。

济南人口味偏咸，一日三餐多配有咸菜。民间有"菜不够，咸菜凑"之说。济南的小菜种类颇多，如酱萝卜、腌莴苣、腌香椿、糖蒜、磨茄等，制作都很讲究。此外，还喜食凉拌腐皮、腐竹、糖醋藕片、粉皮等。

该地区特色风味小吃种类繁多，其中又多以面食为主。仅济南常见的就有盘丝饼、油旋、荷叶粥、八批馃子、五香甜沫、鸡丝馄饨、炸茄盒、麻酱烧饼等。潍坊、淄博的名小吃还有朝天锅、周村烧饼、博山石蛤蟆水饺等。德州、惠民、聊城的著名小吃有德州羊肠汤、保店驴肉、阳谷烧饼、大柳面条、无棣肴肉、聊城熏鸡等。

4. 胶东半岛及沿海风味菜特点

胶东风味菜又称福山风味菜，是胶东沿海城市如青岛、烟台、威海、日照等地方风味的代表。以烹制各种海鲜而著称，讲究清鲜，少用佐料提味，多用能保持原汁原味的烹调方法，如清蒸、清煮、扒、烧、炒等，甜菜多用挂霜的烹调方法。

胶东半岛素有"山东明珠"之称，海岸线长达2000余公里，沿海岛屿星罗棋布。海产品极为丰富，仅近海的鱼、虾就达260余种。此外，还有数量可观的贝类、软体动物等。胶东多属丘陵地区，丘陵地盛产各种水果。烟台苹果、莱阳梨等均闻名遐迩。此外，沿海有一条较平稳的带形平地，良田沃野，气候温和，物产丰富，主产小麦、豆类和桑麻。

胶东人民自古擅长烹饪。胶东菜早在春秋时就有相当成就。后经汉、晋、隋、唐历代发展，成为鲁菜的重要组成部分。据《福山县志》记载，胶东菜大约形成于元、明间。明末清初，胶东人外出谋生并大量进入北京，将胶东菜带入北京，并成为京都菜的主流。胶东菜讲究用料，刀工精细，口味清爽脆嫩，保持菜肴原料的原有汁味，长于海鲜制作，尤以烹制小海货见长。

清末以来胶东菜又形成以京、津为代表的"京帮胶东菜"、以烟台福山为代表的"本帮胶东菜"和以青岛为代表的"改良胶东菜"的3大胶东菜种类。

京帮胶东菜受清宫御膳影响较大，制作考究，排场华丽，长于肉类、禽蛋及干货制作，对水陆八珍烹制尤有独到之处。



本帮胶东菜以传统特色著称，长于海鲜制作，口味偏于清淡、平和，以鲜为主，脆嫩滑爽。乡间厨师还长于猪下货的烹制。本帮菜的主要名菜有糟熘鱼片、熘虾仁、炸蛎黄、清蒸嘉吉鱼、葱烧海参、煎烹大虾、浮油鸡片、清炒腰花、油爆乌鱼花、红烧大虾、油爆海螺、芙蓉干贝等。

改良胶东菜广泛吸收西餐技艺，采用果酱、面包等原料。代表菜有烤嘉吉鱼、茄汁菊花鱼、烤大虾、炸虾托、咖喱鸡块、汆西施舌、油爆双花、龙凤双腿等。

此外，胶东菜在花色冷拼的拼制和花色热菜的烹制中也独具特色。

5. 孔府风味菜特点

我国著名的文化古城山东省曲阜城内的孔府，又称为衍圣公府。这座坐北朝南三启六扇威严的宫殿式府第，门额上高悬蓝底金字的“圣府”，就是孔子后裔的府第。孔府菜是由于孔府在历代封建王朝中所处的特殊地位而保全下来，是乾隆时代的官府菜。

孔府菜，历史悠久，烹调技艺精湛，独具一格，是我国延续时间最长的典型官府菜。其烹调技艺和传统名菜，都是代代承袭，世世相传，经久不衰。孔府菜的形成，主要是由于孔府的历代成员，秉承孔子“食不厌精，脍不厌细”的遗训，素精饮馔，对菜肴的制作极为考究，不仅严格要求料精、细作，火候，注重口味，而且还巧于变换调剂，应时新鲜，以饱其口福。自西汉以来，随着孔子后裔政治地位的升迁，至明清时期，衍圣公曾官居一品，班列文官之首，享有携眷上朝之殊荣。皇帝朝圣，祭祀活动频繁，皇室的成员每次来曲阜，必以盛宴接驾。至于高官要员的纷至沓来，孔府也要设高级宴席接风。长期以来，因受门第观念的束缚，孔府内眷多来自于各地的官宦之家，他们之间的礼尚往来，使众家名馔佳肴得以荟萃一堂，各呈特色，互为补益。孔府这种广泛的社交活动和内外厨之间的频繁更替，促使了孔府和宫廷、孔府与官府、孔府同民间的烹饪技艺的不断交流。加之千百年来孔府名厨巧师们的潜心切磋，师承旧制，在继承传统技艺的基础上进行创新，最后逐渐形成了自成一格，名馔珍馐齐备，品类丰盛完美，色、香、味、形、器俱佳的孔府菜。

孔府烹饪，基本上分为两大类：一类是宴会饮食，一类是日常家餐。筵席菜和家常菜虽然有时互相通用，但烹饪是有区别的。

孔府宴席多是接待贵宾、上任、生辰假日、婚丧喜寿时特备。宴席礼仪庄重，等级分明，在席面款式上要求十分严格，既有书香门第、圣人之家的风度，又有王公官府的气派。各种筵席的的席面，菜点丰盛，搭配讲究，主菜、大件菜、配伍菜都有一定的程式。

孔府的另一类菜肴是家常菜，从米粥、煎饼、咸菜、豆腐到豆芽、香椿、鸡蛋、茄子，这些来自民间的常食小吃，经过孔府厨师的精巧制作，也成为孔府的独特菜品，且其原则是“精菜细作，细菜糖炒”。所以孔府的家菜也是别有风味的。孔府家常菜中，经常用土特产品烹制各种菜肴，仅各种“虾仁”菜就多达几十种，如玉带虾仁、雨前虾仁、翡翠虾仁、三鲜虾仁、松子虾仁、腐乳虾仁等。

孔府菜用料极其广泛，高至山珍海味，低到瓜、果、菜、椒或山林野菜等，都可被烹制成佳蔬美味。并且孔府菜做工精细，善于调味，讲究盛器，烹调技法全面。



孔府烹饪非常讲究，如所用的各种点心不仅都要求自己府内的厨师制作，而且一定要现做现吃且制作精细。孔府的点心一般分为两大类，一类是供衍圣公府的主人们食用的，数量较少；另一种是外用点心，主要是用于进贡、馈赠、恩赏。清末，孔府进贡的糕点以“枣煎饼”和“缠手酥”为多。孔府食用糕点时还要配用各式各样的汤，如绿豆糕配山楂汤，各类酥点心配用桂圆汤、莲子汤、百合汤等；咸点心则配用紫菜汤、口蘑汤、银耳汤等。

孔府菜的命名也极为讲究，寓意深远，有些系沿用传统名称，此类多属家常菜；有的取名古朴典雅，富有诗意。如诗礼银杏、葱油红鱼、一品豆腐、金钩挂银条、阳关三叠、连年有余、神仙鸭子、带子上朝、一卵孵双凤等。

5.1.4 鲁菜中代表菜点及文化

鲁菜历史悠久，文化内涵丰厚。其深受儒家文化土壤之滋养，尽得齐鲁山水灵气之浸润，运用得天独厚之食材，施以精妙之烹调技艺，历经历代辛勤民众之智慧、劳动之蕴积，独成体系，颇具堂正中和、高贵典雅之美食风尚。

1. 济南风味菜点文化

1）德州扒鸡

德州扒鸡是饮誉全国的山东风味小吃，已有 80 多年的历史。德州扒鸡是由烧鸡演变而来，其创始人为“德顺斋”烧鸡铺的韩世功老先生。据《德州市志》、《德州文史》记载：韩记为德州五香脱骨扒鸡首创之家，产于公元 1616 年（明万历 43 年），世代相传至今。相传，清乾隆帝下江南，曾在德州逗留，点名要韩家做鸡品尝，尝后龙颜大悦，赞曰“食中一奇”，此后便为朝廷贡品。1911 年（宣统 3 年），韩世功老先生总结韩家世代做鸡之经验，制作出具有独特风味的“五香脱骨扒鸡”，因用文火扒煨，焖煮而成，故名“扒鸡”。社会上习惯把韩世功先生称为第一代扒鸡制作大师。

德州扒鸡由于加工精细，配料齐全，色味俱佳，携带方便，一时名声大振。德州扒鸡的选料，以当年雏鸡为最佳，经宰杀去毛、内脏，洗净盘好，体呈卧姿，口衔双翅，造型美观，再经涂色过油，下锅扒煨，焖煮而成。其颜色外层金黄透红，肉质淡白，红白分明；加之焖煮时间长，调料的气味渗透鸡体，香味入骨，五味俱全，味美适宜，香而不腻；鸡肉柔而不韧，食之可口，热时一抖可脱骨，凉时轻轻一提肉骨即可分离，其软骨关节也香酥如粉，别具一格。该品色泽红亮，质地酥烂，外形完整，味香醇美，如图 5-1 所示。

2）九转大肠

此菜是清朝光绪初年由济南九华林酒楼店主首创，开始名为“红烧大肠”，后经过多次改进，红烧大肠味道进一步提高。许多著名人士在该店设宴时均备“红烧大肠”一菜。一些文人雅士食后，感到此菜确实与众不同，别有滋味，为取悦店家喜“九”之癖，并称赞厨师制作此菜像道家“九炼金丹”一样精工细作，便将其更名为“九转大肠”。

此菜是将猪大肠经水焯后油炸，再灌入十多种作料，用微火爆制而成。酸、甜、香、辣、咸五味俱全，色泽红润，质地软嫩，如图 5-2 所示。





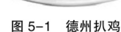

图 5-1　德州扒鸡



图 5-2　九转大肠

3）油爆双脆

油爆双脆是历史悠久的山东传统名菜。相传此菜始于清代中期，为了满足当地达官贵人的需要，厨师以猪肚尖和鸡胗片为原料，经刀工精心操作，沸油爆炒，使原来必须久煮的肚头和胗片快速成熟，其口感脆嫩滑润，清鲜爽口。该菜问世不久，就闻名于世，原名“爆双片”，后来顾客称赞此菜又脆又嫩，所以改名为“油爆双脆”。清代著名文人袁枚对“油爆双脆”给予了极高评价，他在《随园食单》中是这样说的：“将猪肚洗净，取极厚处，去上下皮，单用中心，切骰子块，滚油爆炒，加佐料起锅，以极脆为佳。此北人法也。”到清代中末期，此菜传至北京、东北和江苏等地，并成为中外闻名的山东名菜，如图 5-3 所示。

4）糖醋黄河鲤鱼

糖醋黄河鲤鱼是山东济南的传统名菜。济南北临黄河，故烹饪所采用的鲤鱼就是黄河鲤鱼。此鱼生长在黄河深水处，头尾金黄，全身鳞亮，肉质肥嫩，是宴会上的佳品。《济南府志》上早有“黄河之鲤，南阳之蟹，且入食谱”的记载。据说，糖醋黄河鲤鱼最早始于黄河重镇——泺口镇，这里的厨师喜用活鲤鱼制作此菜，在附近地方颇有名气，后来传到济南。厨师在制作时，先将鱼身割上刀纹，外裹芡糊，下油炸后，头尾翘起，再用著名的泺口老醋加糖制成糖醋汁，浇在鱼身上。此菜香味扑鼻，鱼尾翘起，色如琥珀，外焦里嫩，具有香酥、酸、甜、咸的独特风味，不久便成为名菜馆中的一道佳肴，如图 5-4 所示。



图 5-3　油爆双脆

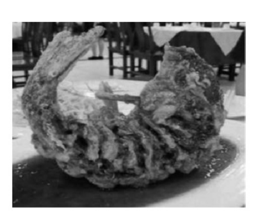


图 5-4　糖醋黄河鲤鱼



2. 胶东风味菜点文化

1）葱烧海参

海参属名贵海味，被列为“古今八珍”之一，可分为刺参、乌参、光参和梅花参等多种，山东沿海所产的刺参为海参上品。葱烧海参是以水发海参和大葱为主料，海参清鲜，柔软香滑，葱段香浓，食后无余汁，营养丰富，滋肺补肾，益精壮阳，如图 5-5 所示。

2）芙蓉干贝

芙蓉干贝是福山的典型代表菜，也是福山各大饭店的家常菜，历史悠久。此菜是以干贝为主料，加葱姜、清汤上屉蒸熟，再将蛋清上屉蒸熟呈芙蓉状，把蒸好的干贝撒在上面，引入高汤，淋上香油即成。蒸制成的芙蓉干贝，蛋清如同芙蓉出水，干贝恰似石榴莲子出壳，食之鲜嫩可口，回味久长，如图 5-6 所示。



图 5-5　葱烧海参

图 5-6　芙蓉干贝

3）油爆海螺

油爆海螺是明清年间流行于登州、福山的海味菜肴。山东沿海盛产海螺，尤以蓬莱沿海产的香螺为主，海螺肉丰腴细腻，味道鲜美，素有“盘中明珠”的美誉。油爆海螺是在山东传统名菜油爆双脆、油爆虾仁的基础上沿续而来的，此菜色泽洁白，质地脆嫩，鲜而不腻，芡包料，油包芡，烈油爆汁，食后盘内无汤汁，只有一些油，如图 5-7 所示。

4）氽西施舌

胶东名菜氽西施舌淡爽清新、脆嫩。相传，清末文人王绪曾赴青岛聚福楼参加开业典礼，宴席将结束时，上了一道用沙蛤腹足肌烹制而成的汤肴，色泽洁白细腻，鲜嫩脆爽。王绪询问菜名，店主答说无美名，求王秀才赐名。王绪乘兴写下“西施舌”三字。从此，此菜得名“西施舌”。这道汤菜，汤汁腻滑，品质爽滑，味道鲜美，有“天下第一鲜”之称。

西施舌是一种食用蛤，南方也称贵妃蚌，又名沙蛤，壳大而薄，略呈三角形，一般长约 6~7 厘米，壳表呈黄褐色且具光泽，顶部为淡紫色，其腹足肌肉极为发达，常吐肉寸余，肉呈乳白色，形似舌，肉质白嫩细腻，脆鲜滑爽，味道极美，如图 5-8 所示。





图 5-7　油爆海螺



图 5-8　汆西施舌

3. 孔府风味菜点文化

1）孔府一品锅

孔府一品锅是由皇帝赐名的一款名菜，是清朝的“当朝一品锅”，也是孔府满汉全席中的首菜，后来成为孔子高级宴席的菜品。清朝把官衔分为九品，一品最高，孔府被列为当朝一品官的官府，其容器也称为“一品锅”。一品锅的菜肴，因所用原料的不同，又有燕菜一品锅、鱼翅一品锅、海参一品锅、什锦锅、素锅等。孔府一品锅是用水发的鱼肚、海参、燕菜、冬菇、鱿鱼以及鸡、鸭、嫩笋等珍贵的原料烹制而成，制作顺序讲究，加之套汤讲究，可谓席中极品，如图 5-9 所示。

2）神仙鸭子

神仙鸭子是孔府的一道传统名菜，相传始于孔子七十四代孙孔繁坡时期，在其任山西同州知府时，府内厨师以鸭子出骨，加调料入碗加盖，上笼蒸制而成。其肉质酥烂，肥而不腻，香气浓郁，滋味鲜美，孔繁坡品尝后，觉得此菜制法与众不同，上笼蒸制以点香三炷烧尽为度，滋味鲜美胜于他菜，故取名为神仙鸭子，如图 5-10 所示。



图 5-9　孔府一品锅



图 5-10　神仙鸭子

3）八仙过海闹罗汉

八仙过海闹罗汉是孔府喜庆寿宴时上第一道名菜。从汉初到清末，历代的许多皇帝都亲临曲阜孔府祭祀孔子，其中乾隆皇帝就去过七次，至于达官显贵、文人雅士前往朝拜者更为众多，因而孔府设宴十分频繁。孔宴闻名四海，八仙过海闹罗汉，便是



孔府名菜之一，其选料齐全，制作精细，汤汁浓鲜，色泽美观，口味丰富，盛器别致，且取用鱼翅、海参、鲍鱼、鱼骨、鱼肚、虾、鸡、芦笋、火腿等十几种原料为主，以鸡作为“罗汉”，其中八种主料为“八仙”，故名为八仙过海闹罗汉。此菜一上席随即开锣唱戏，参宴者一面品尝美味，一面听戏，十分热闹。八仙过海闹罗汉如图 5-11 所示。



图 5-11　八仙过海闹罗汉

5.1.5　山东特色小吃

1. 天上龙肉，地上驴肉

今人到山东东营广饶有两件事：一看孙子故园，二品肴驴肉。广饶县地处黄河三角洲南部，临近小清河，齐文化影响地，有孙子故园一所，内有南宋大殿，并斗拱结构，号称国宝。自南宋建炎二年开始，此地便有了独特工艺的肴驴肉。肴驴肉是一道凉菜，极薄的驴肉片在盘中垒起一座丘陵，颜色暗红，像鸡血石，且肉纤维里有透明的筋络蜿蜒伸展，更是像鸡血石间的石英细脉，吃起来，口感有弹性，内有隐约的芬芳，一片在口，细细品味三匝，再作咀嚼，肴驴肉的淡香便袅袅于心，如图 5-12 所示。

2. 大锅全羊

沂蒙黑山羊是山东省地方优良品种，是在山区自然条件下形成的一个肉、绒、毛、皮多用型品种，分布在山东泰、沂山区。沂源县为其中心产区，年存栏量 13 万只，具有体格大、耐粗饲、适应性强、生产性能高、体貌统一、遗传性能稳定、肉绒兼用等特点，适宜山区放牧。羊绒质量高，光泽好，强度大、手感柔软；其肉质色泽鲜红、细嫩、味道鲜美、膻味小，是理想的高蛋白、低脂肪、富含多种氨基酸的营养保健食品。味美价廉深受广大消费者喜爱的沂源“大锅全羊”所用的就是沂蒙黑山羊。大锅全羊，关键在于“全”字，把羊的肉、骨、脏、血、头、蹄、尾、鞭一锅煮出，色、香、味俱佳，鲜嫩可口，汤汁浓郁、营养丰富，具有大补之功效，因此有“肉中人参”之誉。大锅全羊如图 5-13 所示。



图 5-12　肴驴肉



图 5-13　大锅全羊

3. 甏肉（bèng ròu）干饭

甏肉干饭，为山东济宁地区传统特色小吃，起源于元朝。随着京杭大运河的开通，南方的大米从水路运往北方。当时的人们把用陶器炖出来的肉和大米饭放在一起吃，别有一番风味，于是就逐渐发展为今日的甏肉干饭。随着社会经济的发展，甏肉干饭经过人们不断改进创新，又增加了卷煎、面筋、肉芯丸子和鸡蛋等一系列菜品。甏肉干饭选料精良，要求必须是鲜嫩薄膘的五花肉，最佳标准为肥三瘦七，甏肉制作选用的香料配比为绝对秘方煮制；甏肉米饭制作工艺也十分讲究，注重细节，因此甏肉色泽红润，质地柔嫩，肥而不腻，烂而不糜；除注重肉香及口感之外，老汤也淳美无比、鲜咸适中，浇入米饭中一同食用，更加彰显唇齿留香的完美境界，如图 5-14 所示。

4. 单县羊肉汤

在中华名吃菜谱上，以汤入谱的只有山东单县羊肉汤，被国人称为“中华第一汤”。单县羊肉汤是山东单县最有代表性的传统名吃，已有 200 多年的历史。其用肉选用的是单县东南大沙河两岸的“捶羯”、“蒙羊”等青山羊肉。羊肉汤的特点是色白似奶，水脂交融，质地纯净，鲜洁爽口，鲜而不膻，香而不腻，开胃健脾，辣味香浓而不燥，几乎没有羊膻味。故该羊肉汤不仅是一道适口的美食，而且还有许多药膳功能，具有温中散寒，健脾和胃，滋阴壮阳，助消化，增加抗病能力等作用。

喝羊汤的讲究：单县羊肉汤用碗全是用金边细碗，小巧玲珑，光洁照人。正如俗语说“吃不吃看了舒服。”什么汤配什么馍，这是很讲究的。一碗热烫的羊汤配以劲道的千层饼或热烧饼同食则是极妙的享受，羊汤以羊杂汤为珍，对于又热又辣又烫的羊杂汤，客人更喜好泡饼吃。羊汤如不够热、不够香辣、汤杂不够肥美，那么这碗羊汤则不为精到。单县羊肉汤如图 5-15 所示。



图 5-14　甏肉干饭

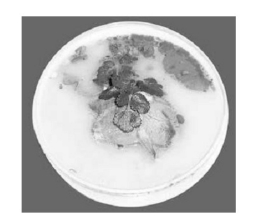


图 5-15　单县羊肉汤

5. 潍坊朝天锅

朝天锅是山东潍坊地方名吃，起源于清代乾隆年间的民间早市，流传至今。当时潍县赶集的农民吃不上热饭，便有人在集市上架起大铁锅，为路人煮菜热饭，因锅无盖，人们便称之为“朝天锅”。锅内煮着猪下货、肉丸子、豆腐干等。汤沸肉烂，顾



客围锅而坐，由掌锅师傅舀上热汤，加点香菜和酱油等，并备有薄面饼，随意自用。然后，根据顾客要求，把肠、肚等切碎，放在饼上，撒上细盐，卷成火筒状，送到顾客手中。因其经济实惠，肉汤随喝随舀，故深受群众欢迎。潍坊朝天锅经不断改进于1997年分别被中国烹饪协会、山东省贸易厅认定为“中华名小吃”、“山东名小吃”。潍坊朝天锅如图5-16所示。

随着商业的发展，朝天锅遍及全市，如今已发展成为“朝天宴”。此宴用鸡肉、驴肉煨汤，以煮全猪为主，有猪头、肝、肺、心、肚、肠，再配以甜面酱、醋、酱油、疙瘩咸菜条、胡椒粉、葱、姜、八角、桂皮、盐、香菜、香油、青萝卜条等十几种调料和冷菜。食客们坐在一张特制的餐桌周围，桌中央有一口直径50厘米，深65厘米的大锅，锅口与桌面齐平，锅底有特制燃料。圆桌有一缺口，服务员在缺口处，根据客人的要求将锅内的肉舀出、切好，供客人慢慢品尝。“朝天锅”肥而不腻，营养丰富，味美可口，汤清淡而不浑浊，加以薄饼配用，其味无穷。

6. 龙须面

龙须面是我国北方传统风味筵席面点品种之一，是从山东抻面演变出来的精品，至今已有300多年的历史。相传明代御膳房里有位厨师，在立春吃春饼的日子里，做了一种细如发丝的面条，宛如龙须，皇帝胃口大开，边品尝，边赞赏，龙颜大悦，赞不绝口。从此，这种炸制的细点便成了一种非常时尚的点心。由于抻面的姿式如气壮山河一般，抻出的面细如发丝，犹如交织在一起的龙须，故名龙须面。龙须面以及菊花龙须面分别如图5-17、图5-18所示。



图5-16　潍坊朝天锅

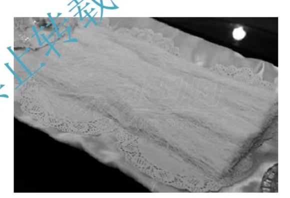


图5-17　龙须面

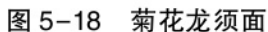
7. 清油盘丝饼

清油盘丝饼之所以叫“清油”，是相对荤油而言，因为其是用花生油来煎烙的。“盘丝”才是此饼的造型特色，是在抻面的基础上发展起来的一种精细面食品。制作时把面抻至极细，细如银丝，达千余根，并盘成圆饼形，放油中半煎半烙使之变熟。然后，提起中间把饼拉散，然后散放盘中，撒上青红丝、白糖即成。盘丝饼外焦里嫩，金丝均匀，味甜爽口，而且其丝不并、不断、不乱，可谓宴席上的佳品点心，如图5-19所示。

中国现代散文家梁实秋对山东的清油盘丝饼印象颇深，有文字为证：“清油饼实际上不是饼，是细面条盘起来成为一堆，轻轻压按始成饼形，然后下锅连煎带烙，成

为焦黄的一坨。外面的脆硬，里面的还是软的，山东馆子最善此道。我认为最理想的吃法，是每人一个清油饼，然后一碗烩虾仁或烩两鸡丝，分浇在饼上。”（《梁实秋散文精编》）




图 5-18　菊花龙须面

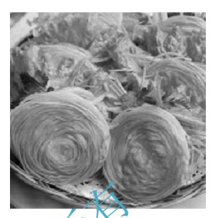


图 5-19　清油盘丝饼

8. 博山酥锅

博山酥锅是山东博山民间传统名吃。传说是清朝初年颜神镇一位叫苏小妹的女子首先制作的，故叫“苏锅”。又因用醋较多，以鱼酥、肉烂为主要特征，且“苏”与“酥”谐音，故名酥锅。博山酥锅的用料是鸡、鸭、鱼、肉、海带、白菜、藕等。现在酥锅已发展到淄博各地的宾馆、饭店，成为冬季的时令佳肴。这道菜味道极为特殊，而且营养丰富，特别是富含钙质以及我国食谱中所经常缺的碘，因此是食疗营养的绝好美食，如图 5-20 所示。

博山人对于做酥锅，有一种近乎神圣的意思——过年的时候家家都做，好像没有了酥锅就不是过年。所谓“穷也酥锅，富也酥锅”，就是说做酥锅的原料可以根据自己的条件来搭配。比如谁家富有，可以整鸡整鱼的放进去；谁家条件差些，可以把一些鱼头鱼尾、碎肉鸡架放进去，也叫“酥锅”。所以有“家家做酥锅，一家一个味”之说。

很多外地人都知道有这么一道名菜，但也有很多人没吃过。原因是这道菜做法很麻烦，平时很少有人做，只有到了过年的时候，才是家家做酥锅的日子。尽管如此，这道菜还是被吃过的人念念不忘，从而逐渐地向外地传播开来，先是博山所在的淄博市，之后又随着交通的发达，逐渐传播到山东其他地方或者更远的地方。

9. 周村烧饼

周村烧饼，因产于山东淄博周村而得名，是山东省的著名特产之一。据考证，其前身乃为“胡饼”（芝麻烧饼），《资治通鉴》记载，汉桓帝延熹三年（公元 160 年）就有贩卖胡饼（即芝麻烧饼）者流落北海（今山东境内）。据史料记载，明朝中叶，周村商贾云集，多种小吃应时而生，此时用以烘烤的“胡饼炉”也传入周村，当地饮食店户的师傅结合胡饼薄、香、脆的特点，加以改进，制作出脍炙人口的大酥烧饼，此即当今周村烧饼的雏形。清光绪六年（1880 年），周村“聚合斋”烧饼老店对烧饼制作工艺潜心研制，几经改进，使周村烧饼以全新的面目，独特的风味面世。清皇室曾屡次征购“聚



合斋”烧饼为贡品，清末至民国周村郭氏人家成为制作烧饼的唯一专业户。

周村烧饼以传统工艺精工制作而成，为纯手工制品，有“酥、香、薄、脆”4大特点，分甜、咸两种，富有营养，老少皆宜。其外形圆而色黄，正面贴满芝麻仁，背面酥孔罗列，薄似杨叶，酥脆异常。入口一嚼即碎，香满口腹，若失手落地，则会皆成碎片，俗称“瓜拉叶子烧饼”。周村烧饼制作历史悠久，至今已有1800多年的历史，几经工艺改造，如今已驰名中外，家喻户晓，深受世界各国消费者的喜爱。周村烧饼如图5-21所示。





图5-20　博山酥锅



图5-21　周村烧饼

5.2　八大菜系之苏菜及其文化

江苏菜简称苏菜，是中国长江中下游地区的著名菜系，覆盖地域包括现今的江苏、浙江、安徽、上海，以及江西、河南部分地区，有“东南第一佳味”、“天下之至美”之誉。由于后来浙菜、徽菜以其鲜明特色各为八大菜系之一，淮扬菜汇于江苏，同时烹饪界又习惯将淮扬菜系所属的江苏地区菜肴统称为江苏菜，因此，江苏菜以其特有的风格成为中国著名的八大菜系之一，并在国内外享有盛誉。

5.2.1　苏菜的形成及发展

江苏东滨大海，西拥洪泽，南临太湖，长江横贯于其中部，运河纵流于其南北，且境内有蛛网般的港口，串珠似的淀泊，加以寒暖适宜，土壤肥沃，素有“鱼米之乡”之称。“春有刀鲸夏有鳃，秋有肥鸭冬有蔬”，一年四季，水产禽蔬连潮上市，这些富饶的物产为江苏菜系的形成和发展提供了优越的物质条件，也让厨师们有了发挥的空间。

江苏菜系起始于南北朝时期。江苏是名厨荟萃的地方，我国第一位典籍留名的职业厨师和第一座以厨师姓氏命名的城市均在这里。屈原在《楚辞·天问》中曾记载了彭铿作雉羹事帝尧的传说。相传厨师彭铿因为善于调制味道鲜美的野鸡汤（雉羹），献给尧帝食用，被尧帝封于大彭（今江苏省徐州市）。彭铿是彭部族的始祖，以后子孙繁衍，主要是他的“雉羹之道”的贡献，故被尊称为彭祖。他是我国第一位著名的职业厨师，而且是“寿命最长的厨师”，至今被尊为厨行的祖师爷。早在2000多年前，吴人即善制炙鱼、蒸鱼和鱼片。夏禹时代，“淮夷贡鱼”——淮白鱼直至明清时



期均系贡品。“菜美之者，具区之菁”，商汤时期的太湖佳蔬韭菜花已登大雅之堂。春秋时期齐国的易牙曾在徐州传艺，由他创制的“鱼腹藏羊肉”千古流传，为“鲜”字之本。专诸为刺吴王，在太湖向太和公学的“全鱼炙”，其中之一就是现在苏州松鹤楼的“松鼠鳜鱼”。汉代淮南王刘安在八公山上发明了豆腐，首先在苏、皖地区流传。汉武帝逐夷民至海边，发现渔民所嗜“鱼肠”滋味甚美，南宋时期的明帝也酷嗜此食。其实，“鱼肠”就是乌贼鱼的卵巢精白。名医华佗在江苏行医时，与其江苏弟子吴晋均提倡“火花”熟食，即食物疗法。梁武帝萧衍信佛，提倡素食，以面筋为肴。晋人葛洪有“五芝”之说，对江苏食用菌影响颇大。南宋时期，苏菜和浙菜同为“南食”的两大台柱，吴僧赞宁作《笋谱》，总结食笋的经验。豆腐、面筋、笋、蕈（xùn）号称素菜的“四大金刚”。这些美食的发源都与江苏有关。南北朝时南京“天厨”能用一个瓜做出几十种菜，一种菜又能做出几十种风味来。此外，腌制咸蛋、酱制黄瓜，在1500年前就已载入典籍。1000多年前，鸭已成为金陵的美食，并且曾有“金陵鸭馔甲天下”之说。

苏菜系的主食、点心在五代时就有“健康七妙”之称。其米饭粒粒分明，柔而不烂，可以擦台子；面条筋韧，可以穿结成带而不断；饼薄透明，可以映字；馄饨汤清，可注砚磨墨；馓子既香又脆，“嚼得惊动十里人”，足见技艺之高妙。宋室南渡杭城，中原大批士大夫南下，故使节菜受到了中原风味的影响。苏、锡今日的嗜甜，由此而滥觞。此外唐宋时期，特别是金元以来，伊斯兰教徒到江苏者日多，苏菜系又受清真菜的影响，其烹饪文化更为丰富多彩。明清以来，苏菜系又受到许多地方风味的影响。昔日吴王夫差、隋炀帝行船宴饮，帝王享受的船点船菜，此时成为商家谋利的手段，也可供寻常百姓品尝。

野蔬大量入馔，江苏人有“吃草”之名，高邮王盘有相关专著记载，吴承恩在《西游记》里也有所反映。江南食馔中增加了满蒙菜点，有了“满汉全席”。饮料中则是香露崭露头角。《红楼梦》中宝玉所食木樨清露，董小宛手制玫瑰香露；虎丘山塘肆所售香露均为当时滋神养体，又能使人齿颊留芳的美食。在酒楼之外，出现了大量的茶馆，而且乾隆以来茶风更盛。1840年后，通商口岸出现了西餐，还有中西合璧的餐厅。据杭州徐珂所辑《清稗类钞》中记载“肴馔之各有特色者，如京师、山东、四川、广东、福建、江宁、苏州、镇江、扬州、淮安。”所列十地，半数在江苏，足见其影响之广。

【知识链接】

木樨清露

木樨，通称“桂花”，也指加肉、木耳等烹调的鸡蛋，如“木樨肉”；清露，此处指香水、香精、香露；木樨清露，也就是桂花香露，为桂花蒸馏所得香液，是古代进贡的御用品。



《红楼梦》里宝玉挨了打，王夫人唤彩云送来两瓶子香露，是进上的贡品，其中一瓶为“木樨清露”，盛在一个三寸大小的玻璃小瓶里。王夫人说原要给他点儿的，又怕他胡糟蹋了，就没给。连心疼儿子的王夫人也不大舍得给宝玉吃，可知“木樨清露”是个金贵东西。

江苏的历代名厨造就了苏菜风格的传统佳肴，而古有“帝王洲”之称的南京、“天堂”美誉的苏州及被史家叹为“富甲天下”的扬州，则更是名厨美馔的摇篮。

5.2.2 苏菜的地方风味

江苏为鱼米之乡，物产丰饶，饮食资源十分丰富。著名的水产品有长江三鲜（河豚、刀鱼、鲥鱼）、太湖银鱼、阳澄湖清水大闸蟹、南京龙池鲫鱼以及其他众多的海鲜产品。优良佳蔬有太湖莼菜、淮安蒲菜、宝应藕、板栗、鸡头肉、茭白、冬笋、荸荠等。名特产品有南京湖熟鸭、南通狼山鸡、扬州鹅、高邮麻鸭、南京香肚、如皋火腿、靖江肉脯、无锡油面筋等。这也为江苏菜肴形成别具风格的地方风味特色奠定了良好的物质基础。

江苏菜按照自身风味体系又可分为淮扬风味、金陵风味、苏锡风味和徐海风味四大流派，在整个苏菜系中，淮扬菜占主导地位。

5.2.3 苏菜的特点

1. 苏菜的特点

苏菜有 4 大特色，一是讲究时令时鲜：春尝头鲜，夏吃清淡，秋品风味，冬食滋补。时令名菜佳肴都用应时鱼鲜虾蟹、特产蔬果烹饪而成。二是选料讲究：要求生、活、鲜、嫩，采用当地特产，如娄门大鸭、太湖鲜虾、阳澄湖大闸蟹、湖猪、三黄鸡等。三是烹饪技艺高超：以炖、焖、煨、焐见长，保持原汁原味原香，讲究刀工和搭配，注重火候、时效。四是讲究色、香、味、形俱佳：针对不同菜肴、汤羹，呈现各自鲜明色彩。

2. 淮扬风味菜特点

淮扬风味以江苏扬州、两淮（淮安、淮阴）为中心，以大运河为主干，南起镇江，北至洪泽湖附近，东含里下河并及于沿海，这里水网交织，江河湖所出甚丰。肴馔以清淡见长，是江苏菜系的代表性风味。其和山东菜系的孔府风味并称为“国菜”。历史上，扬州是我国南北交通枢纽，东南经济文化中心，饮食市场繁荣发达。扬州刀工为全国之冠，“扬州三把刀”之一的厨刀著称于世，且扬州名厨遍及海内外。周恩来总理在开国大典招待会上用的就是以淮扬风味为主的菜肴。两淮的鳝鱼菜品丰富多彩，镇江三鱼（鲥鱼、刀鱼、鮰鱼）、镇江三怪在镇江流传着颇具顺口溜色彩的《三怪谣》：“香醋摆不坏、肴肉不当菜、面锅里面煮锅盖”，故有“不到长城非好汉，不

尝‘三怪’太遗憾”之说）驰名天下。这便是逐渐形成的吸引八方宾客的饮食文化资源。

【知识链接】

扬州三把刀

扬州三把刀，即天下闻名的扬州厨刀、修脚刀、理发刀。三把刀在扬州人手中不仅是一门技术，还是一门艺术，并成为独具地方特色的扬州文化的一部分。

扬州菜刀是声播全国、享誉世界的淮扬菜的代名词。淮扬烹饪技艺以精工细作著称，案上功夫主要体现在严谨规范的刀功上。扬州厨刀工艺讲究，厨师用起来得心应手。

扬州修脚刀的招牌像一张名片，由技而医，由技而艺，代代相传，极具功力。扬州的修脚刀加上修脚师的精湛技艺，真的是各种脚病的克星，是趾甲的保护神。

扬州理发刀曾被乾隆皇帝“御赐一品刀”。乾隆皇帝六下江南、六游扬州时，剃头理辫用的就是扬州理发刀。

淮扬菜点的特点在于以下4点。

1）选料。选料严谨且不拘一格，以鲜活、鲜嫩为主要特点，素有“醉蟹不看灯、风鸡不过灯，刀鱼不过清明，鲥鱼不过端午”的说法，这种因时而异的准则能够确保盘中的美食原料来自最佳状态；此外还讲究突出主料，讲究刀工、火工和造型。

2）烹调技法。擅长炖、焖、煨、焐、烧、蒸、炒，重视调汤，精于造型，瓜果雕刻栩栩如生。

3）味型。重清爽、鲜淡、平和，南北皆宜，强调原汁原味，并可烹制“全膳席”。

4）淮扬面点。造型美观，口味繁多，制作精巧，清新味美，四季有别。

淮扬菜属于文人才，讲究菜的意境，讲究清淡中寻得其味。若把川菜比作四川的美女，平凡、热辣、人见人爱；鲁菜就像憨厚的山东大汉，透着那股实在劲儿，用料实在不含糊；粤菜就像天生的厨师，食材到了这里就能发挥最大的作用，既好吃又养生；而淮扬菜就是江南才子，任何一道菜都有其文化，故为美食而作的诗文更是不胜枚举。“十年一觉是扬州”，古人都愿意在这地方睡上十年才醒。

淮扬风味代表菜包括长鱼席、三套鸭、熘子鸡、扬州煮干丝、清蒸鲥鱼、水晶肴蹄、清炖甲鱼、清炖蟹粉狮子头、扒烧整猪头等；代表面点有淮安文楼汤包、蟹黄汤包、杠子面、长鱼面、三丁包子、千层油糕、双麻酥饼、翡翠烧卖、干菜包子、野鸭菜包、糯米烧卖、蟹黄蒸饺、车螯烧卖、鸡丝卷子、扬州炒饭等。

3. 金陵风味菜特点

金陵风味菜是以南京为中心的菜肴，涵盖镇江风味菜点，又称京苏菜。南京历史



悠久，南京烹饪天厨美名始自六朝。据史料记载 2400 多年前春秋末年越王勾践灭吴，范蠡（lí）在今南京中华门外建一小城叫越城，楚亡越，公元前 333 年始置邑，改称金陵。吴孙权建业定都后，经济繁荣，金陵富豪“珠服玉馔”，讲究饮食，“钩饵纵横，网置接绪”（《吴都赋》），说明其渔业发达，淡水产品丰富。

南京是我国著名的四大古都之一，曾有 10 代王朝在此建都，新中国成立后成为江苏省省会，作为全省政治、经济、文化中心，水陆交通发达，是长江流域的中心城市，其烹饪发达自然在情理之中。

金陵风味，以滋味平和、醇正适口为特色，擅长炖、焖、叉、烤等烹调方法，特别讲究七滋七味，口味醇和为主；花色菜品玲珑细巧，兼取四方之美，适应八方之需；尤擅烹制鸭馔，素有“金陵鸭馔甲天下”的美誉；以淡水产品制作的菜品丰富多彩，清真菜在南京也颇具特色，闻名遐迩。

金陵风味代表菜还有盐水鸭、金陵叉烤鸭、卤鸭腕肝、黄焖鸭、鸭血肠、清汤火方、鸭包鱼翅、西瓜鸡、炖苏核、炖生敲、生炒甲鱼、丁香排骨、清炖鸡子、金陵扇贝等。南京面点小吃是中国四大小吃之一，代表品种有小笼包子、拉面、薄饼、葱油饼、汤面饺、菜包、酥油烧饼、甜豆沙包、鸡面干丝、春卷、烧饼、牛肉汤、压面、蟹黄面、长鱼面、牛肉锅贴、回卤干、卤茶鸡蛋、糖粥藕等。

4. 苏锡风味菜特点

苏锡风味菜影响地域包括苏州、无锡一带，西到常熟，东到上海、松江、嘉定、昆山等地。苏锡菜与淮扬菜有同有异，其虾蟹莼鲈，糕团船点味冠全省，茶食小吃，尤其优于苏菜系中其他地方风味。且其菜肴注重造型，讲究美观，色调绚丽，善于调味，其中白汁清炖独具一格，兼有糟鲜红曲之味，食有奇香；口味上偏甜，无锡尤甚。浓而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨不失其形，滑嫩爽脆不失其味。

苏锡菜原重视甜出头、咸收口，浓油赤酱，但近代已向清新雅丽方向发展，甜味减轻，鲜咸清淡。苏锡菜系近几年发展很快，在继承传统风味的基础上，大胆创新，既讲究食用以味为主，又讲究观赏，形成观食俱佳的格局。苏锡菜擅长炖、焖、煨、焙，注重保持原汁原味，花色精细，时令时鲜，甜咸适中，酥烂可口。近年来又烹制“无锡乾隆江南宴”、“无锡西施宴”、“苏州菜看宴”和太湖船菜。苏州在民间拥有“天下第一食府”的美誉，苏州糕团也独树一帜，享誉海内外，苏州玄妙观、无锡崇安寺小吃亦很有名。

苏州的小吃历史悠久，早在唐代就开始的船点正是苏州点心的起源。所谓船点就是在行驶的船上吃的点心，当时的达官贵人经常到苏州游玩办公，那时候主要的交通工具就是船。船行速度较慢，途中自然要用餐，于是船上配备了专门的厨师为他们制作点心。这些点心因为是为达官贵人制作的，不但味道非常可口，充满江南风味的香、软、糯、滑、鲜，而且造型精美，创意十足，有的做成牡丹花式样的，有的则是小兔子、小鸭子式样的，更有亭台楼阁等式样。（《红楼梦》里，刘姥姥二进大观园时，所吃的精美点心便是船点了）船点选料考究，制作精良，加上艺术的创造，可谓是苏州点心中的阳春白雪。

苏锡风味代表菜还包括松鼠鳜鱼、碧螺虾仁、翡翠虾斗、蟹粉鱼唇、蝴蝶海参、



清汤鱼翅、鸡茸蛋、常熟叫花鸡、太湖大闸蟹、阳澄湖大闸蟹、陆稿荐酱猪头肉、糖醋排骨、雪花蟹斗、镜箱豆腐、香炸银鱼、虾蟹莼鲈、香菇炖鸡、咕咾肉、西瓜鸡、莼菜氽塘鱼片、清烩鲈鱼片、染溪脆鳝、常州糟扣肉等；代表面点包括船点、苏式月饼、定胜糕、松糕、玫瑰糕、薄荷糕、猪油年糕、炒肉酿团子、芝麻团子、青团子、枣泥麻饼、奥灶面、小笼馒头、苏州汤包、生煎馒头、蟹壳黄、酒酿圆子等。

5. 徐海风味菜特点

徐海风味，指徐州、连云港一带菜点风味。徐海风味菜在历史上属鲁菜系，随时代变迁，其又介乎苏、鲁两大菜系之间。

徐海菜以鲜咸为主，习尚五辛、五味兼备，肉食五畜俱用，水产以海味取胜，风格淳朴，注重实惠，清而不淡，浓而不浊，菜肴色调浓重，烹调技艺多用煮、煎、炸等，名菜别具一格。其菜无论取料于何物，均注意“食疗、食补”作用。另外，徐海菜多用大蟹和狗肉，尤其是全狗席甚为著名。

徐海风味代表菜包括霸王别姬、沛公狗肉、羊方藏鱼、蟹黄鱼肚、红烧沙光鱼、彭城鱼丸、荷花铁雀、东坡回赠肉、红焖加吉鱼、红烧沙光鱼、凤尾对虾、野味五套、把子肉、符离集烧鸡等；代表面点有蝴蝶馓子、锅盔（壮馍）、烙馍、窝头、小雨煎饼等。

近年来，几种地方风味菜均有发展和变化。淮扬菜由平和变为略甜，似乎是受苏锡菜的影响；而苏锡菜尤其是苏州菜又受到淮扬菜的影响，口味由偏甜转变为平和；徐海菜则咸味大减，色调亦趋淡雅，向淮扬菜看齐。在整个苏菜系中，淮扬菜仍占主导地位。

5.2.4 苏菜中代表菜点及文化

苏菜系的名菜众多，在其广阔的地域内，江湖纵横，土地肥沃，物产丰饶，民风淳厚，商贾云集，雅士争趋，有着说不完的才人轶事，道不尽的吴趋佳话。其间小桥、深巷、园林、胜迹、鱼米、丝绸、工艺、书画、评弹，无不令人神往、赞叹。而独具特色的天堂美食，则以其悠久的历史、广博的取料、精巧的烹制、高雅的调味及丰富的文化内涵成为我国饮食文化领域里的一方瑰宝。

1. 淮扬风味菜点文化

1）清炖蟹粉狮子头

清炖蟹粉狮子头是脍炙人口的扬州名菜之一，相传已有近千年历史。所谓“狮子头”，用扬州话说即是大肉，如果用北京话说，即是大肉丸子。因为大肉烹制成熟后，表面一层的肥肉末已大体溶化或半溶化，而瘦肉末则相对显得凸起，恍惚给人以毛毛糙糙之感。于是，富有幽默感的人便称之为“狮子头”了。

据《资治通鉴》记载，在一千多年前，隋炀帝带着嫔妃、随从，乘着龙舟和四艘船只沿河南下时，“所过州县，五百里内皆令献食。一州至百舆，及水陆珍奇。”扬州所献的“珍奇”食馔中，已有“狮子头”，不过当时称为“葵花大肉”。可见，在隋炀帝下扬州看琼花时，这品菜已很出名了。清嘉庆年间林兰痴在《邗江三百吟》中记



载："肉以细切粗为丸，用荤素油煎成葵黄色，俗云葵花肉丸。"并赞曰："宾厨缕切已频频，因此葵花放手新。饱腹也应思向日，纷纷肉食尔何人。"

清蒸蟹粉狮子头不同于一般的肉丸，其造型特大、特圆，因此夸张地把其喻为狮子头；此外，其烹制、风味也与众不同：不是油炸的，而是清炖的。烹调时不放酱油，保持原料本色；用料更是讲究：猪肉需扬州产的猪硬肋五花肉，蟹肉需用鲜活个大的清水大蟹，细斩成末后，调以佐料，做成大肉丸，放在砂锅内，上覆菜叶炖之。清蒸蟹粉狮子头肉香、蟹香、菜香，鲜嫩可口，令人回味无穷。



图 5-22 清炖蟹粉狮子头

此菜色味清而不杂，肥嫩异常，蟹粉鲜香，青菜酥烂清口，须用调羹舀食，食后清香满口，齿颊留香，令人久久不能忘怀，此乃"扬州三头"之一，如图 5-22 所示。

【小常识】

扬州"三头"

所谓扬州"三头"是指扬州菜中最负盛名的清蒸蟹粉狮子头、扒烧整猪头、拆烩鲢鱼头，合称扬州"三头"。

2）扬州煮干丝（大煮干丝）

"扬州好，茶社客堪邀。加料千丝堆细缕，熟铜烟袋卧长苗，烧酒水晶肴。"上为清代惺庵居士的词《望江南》，其形象生动地描绘了清代扬州的居民品尝"加料干丝"的情景，颇似一幅生动的风俗画。清代乾隆皇帝六下江南，扬州地方官员曾呈上"九丝汤"以"宠媚乾隆"。"九丝汤"系用干丝外加火腿丝、笋丝、银鱼丝、木耳丝、口蘑丝、紫菜丝、蛋皮丝、鸡丝烹调而成，有时还外加海参丝、蛏干丝或燕窝丝。又因豆腐干本身滋味很薄，要想使其入味，必须借用滋味鲜醇的鸡汁，这样多种佐料的鲜香味经过烹调，就能复合到豆腐干丝里，吃起来爽口开胃，异常珍美，令人食之不厌。现今大煮干丝，比之"九丝汤"，又有了很大发展，以干丝、鸡丝为主，干丝洁白，外加鲜虾仁，缀以各种配料，称为什锦干丝，色彩美观，其味更鲜。

"大煮干丝"刀工要求极为精细，"鸾刀应俎，霍霍霏霏"，一块白干，经厨师加工可片成 18 片，切出的干丝不仅整齐、均匀，而且其粗细还不能超过火柴杆。大煮干丝的佐料还要求按季节不同而有变化，春季，旧时用竹蛏入味，以海鲜增味；夏季宜脆，用脆膳丝与干丝同煮，使菜肴干香味爽；秋季用蟹黄，汤汁金黄，鲜味浓重；冬季宜用野蔬，娇嫩翠绿，色彩和谐，增色添香。大煮干丝不仅誉满全国，而且被国外来宾誉之为"东亚名肴"。扬州煮干丝如图 5-23 所示。

由于"煮干丝"、"烫干丝"既富有营养，又美味、清淡，所以深受广大顾客的欢



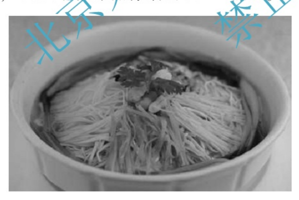
迎。如今，到泰州的游客，每每都要点上一盘“大煮干丝”或“烫干丝”。有些老食客干脆就是一壶香茗、一份干丝，别的什么也不要，足见干丝的诱人魅力了。2008 年，干丝制作技艺，被泰州市政府批准为该市第二批非遗名录。

3）水晶肴蹄

“水晶肴蹄”又名“水晶肴肉”，亦叫“镇江肴肉”，是驰名中外的镇江名菜，已有三百多年历史。

相传三百多年前，镇江酒海街有一家夫妻酒店。一天店主买回四只猪蹄，准备过几天再食用，因怕其变质，便用盐腌制。但他万万没有想到，妻子会误把为父亲做鞭炮所买的一包硝当作了精盐。直到第二天妻子找硝准备做鞭炮时才发觉，连忙揭开腌缸一看，只见蹄子不但肉质未变，反而肉板结实，色泽红润，蹄皮呈白色。为了去除硝的味道，他一连用清水浸泡了多次，再经开水锅中焯水，最后用清水漂洗。随后入锅加葱姜、花椒、桂皮、茴香、清水焖煮。店主夫妇本想用高温煮熟解其毒味，没想到一个多钟头后锅中却散发出一股极为诱人的香味。“八仙”之一的张果老恰巧路过此地，也被香味吸引止步，于是他变成一个白发老人来到小酒店门口敲门。店门一开，香味立刻飘到街上，众人前来询问，店主妻子一边捞出猪蹄，一边实话对大家说：“这蹄膀错放了硝，不能吃。”但那位白发老人把四只猪蹄全部买下，并当即在店里吃了起来。由于滋味极佳，越吃越香，结果一连吃了三只半才罢休。等这老头一走，人们才知道他是张果老。店主和在场的人一尝剩下的半只蹄膀，都觉得滋味异常鲜美。此后，该店就用此法制做“硝肉”，不久就远近闻名。后来店主考虑到“硝肉”二字不雅，方才改为“肴肉”。从此，“肴肉”一直名扬中外。

水晶肴蹄上桌时，可根据不同肉质切出不同名目的肴肉，如“眼镜肴”，“玉带钩肴”、“添灯棒肴”、“三角棱肴”等。此菜色雅并配有姜丝、香醋，爽口开胃，柔韧不拗口，不肥不腻。水晶肴蹄如图 5-24 所示。



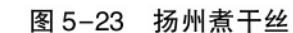


图 5-23　扬州煮干丝

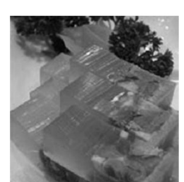


图 5-24　水晶肴蹄

2. 金陵风味菜点文化

1）金陵叉烤鸭

金陵叉烤鸭是一款江苏传统名菜，因当初是在金陵（今南京）由宫廷传到民间的，故而得名。其实，金陵叉烤鸭最早源于南宋临安（今杭州）的炙鸭，与北京烤鸭同源。明朝时，炙鸭传入金陵皇宫，御厨便把以前那种将鸭坯放到炭火上“炙之”的方法改成了上叉烤制，故从此改称叉烤鸭。随着明朝迁都，叉烤鸭的技术被带到了北



京，最终成了闻名中外的北京烤鸭。现在的金陵叉烤鸭与北京烤鸭相比，有着较大的区别。第一，在选料上，金陵叉烤鸭选用的是体型较瘦的南京市江宁县湖熟镇饲养的鸭子，而北京烤鸭选用的则是毛色洁白、体态丰满、肉质肥嫩的北京填鸭。第二，在鸭坯制作上，金陵叉烤鸭要往鸭腹内填姜片、香葱、荷叶、花椒等味料，而北京烤鸭则只是往鸭腹内灌入调过味的热汤，还要往鸭子的皮下打气，以使鸭坯体态饱满。第三，在给鸭坯上色时，金陵叉烤鸭所用饴糖水的浓度比较高，而北京烤鸭所用饴糖水的浓度则比较低，这种差别在烤鸭成熟后体现为金陵叉烤鸭色呈金黄，北京烤鸭色呈枣红。第四，在烤制方法上，金陵叉烤鸭是先将烤叉从鸭坯的两腿插入上好，再送入明炉烤制；而北京烤鸭则先用挂钩把鸭坯挂牢，然后放暗炉内烤制。金陵叉烤鸭如图 5-25 所示。

2）状元豆

五香豆又被称为“状元豆”，是南京夫子庙的特色小吃之一。相传清乾隆年间，居住在城南金沙井旁小巷内的寒士秦大士，因家境贫寒，每天读书到深夜，其母就用黄豆加上红曲米、红枣煮好，用小碗把其装好，并在上面加一颗红枣给他吃，以勉励他好好读书，将来好中状元。后来，秦大士中了状元，此事传开，状元豆便出了名。夫子庙江南贡院是苏皖两省乡试、会试的考场，规模为各省之首，用于考试的学舍就达 2 万多间。大比之年，各地学子汇集金陵，争相夺魁，一些小贩就利用学子的这种心理，在学馆、考棚附近卖起了状元豆，衬口彩说：“吃了状元豆，好中状元郎。”后来，状元豆也用蚕豆为原料进行加工。如今，南京城里还流传着这样的儿歌：“五香豆，真正香，城里头吃了城外头香……”如图 5-26 所示。





图 5-25 金陵叉烤鸭



图 5-26 状元豆

3. 苏锡风味菜点文化

1）松鼠鳜（桂）鱼

松鼠桂鱼是苏州松鹤楼菜馆的名菜，也是苏式菜肴中的珍品，因其菜形酷似松鼠而得名。菜盘上桌，鱼首微昂，鱼尾高翘，浇上卤汁，立即发出“吱吱”的声音，犹如松鼠在欢鸣一般。松鼠桂鱼是由古代的“鱼炙”演变而来，传到清朝，才名声大震。据说早在乾隆皇帝下江南时，苏州就有“松鼠鲤鱼”了，乾隆曾品尝过。后来便发展成了“松鼠桂鱼”。

清代《调鼎集》中有关于“松鼠鱼”的记载：“取季鱼，肚皮去骨，拖蛋黄，炸黄，作松鼠式。油、酱油烧。”季鱼，应是季花鱼，即桂鱼。这条记载间接证明了苏州

乾隆年间有"松鼠鲤鱼"的传说是可能的，故可以说今天的"松鼠桂鱼"正是在"松鼠鱼"的基础上发展起来的。不同的是，古代的"松鼠鱼"是挂的蛋黄糊，而今天的"松鼠鱼"是拍干淀粉；古代的"松鼠鱼"是在炸后加"油、酱油烧"成的，今天则在鱼炸好后直接将烧制的卤汁浇上去即可。此外，今天的"松鼠鱼"在造型上更为逼真，其味酸甜可口，这些都是古代的"松鼠鱼"所难以比拟的。松鼠鳜鱼如图 5-27 所示。

2）天下第一菜

天下第一菜是指苏州的"锅巴汤"，其发明于清代河口。据传说，乾隆皇帝下江南时，曾在一家小饭店用餐，就看到厨师把用虾仁、鸡丝、鸡汤熬成的卤汁当场浇在油炸的锅巴上，顿时炸声大作，浓香扑鼻，乾隆一尝，觉得香脆可口，食趣盎然，便问这是何菜，店主笑道："这叫平地一阵雷。"乾隆脱口而道："此菜可称天下第一菜！"从此，"天下第一菜"成为许多地方保留的传统名菜，如图 5-28 所示。


图 5-27　松鼠鳜鱼


图 5-28　天下第一菜——虾仁锅巴

3）常熟叫花鸡

关于叫花鸡的来历，还有一段传说。相传在明末清初，常熟虞山麓有一叫花子，某天偶得一鸡，却苦无炊具调料，无奈之中，便将鸡宰杀去除内脏，带毛涂上泥巴，取枯枝树叶堆成火堆，将鸡放入火中煨烤，待泥干成熟，敲去泥壳，鸡毛随壳而脱，香气四溢，叫花子大喜过望，遂抱鸡狼吞虎咽起来。正好隐居在虞山的大学士钱牧斋路过，闻到香味就尝了一下，觉得味道独特，回家命其家人稍加调味如法炮制，味道更是鲜美无比。后来，这种烹制方法就在民间流传开来，大家把这样烹制出来的鸡叫"叫花鸡"。不久，这种做法被菜馆中的厨师学去，对其制法亦精益求精，并增添了多种调味辅料，因此赢得了众多食者的赞赏，名声远扬，慕名品尝者，常年络绎不绝。常熟叫花鸡如图 5-29 所示。

如今，"叫花鸡"的品种有山景园叫花鸡、王四叫花鸡、虞山牌叫花鸡等，并已被列入《江苏菜谱》和《中国名菜谱》。古老的菜肴正焕发出新的美味。

4．徐海风味菜点文化

1）东坡回赠肉

苏轼是我国北宋时期著名的大文学家，不但对诗文、书法造诣很深，而且堪称我国古代美食家，对烹调菜肴亦很有研究，尤其擅长制作红烧肉。

回赠肉便是苏轼在徐州期间创制的红烧肉，宋神宗熙宁十年四月，苏轼赴任徐州知州。七月七日，黄河在澶州曹村埽一带决口，至八月二十一日洪水围困徐州，水位竟高



达二丈八尺。苏公亲率全城吏民抗洪，经过七十多个昼夜的艰苦奋战，终于保住了徐州城。为了防止以后再出现如此险情，次年，苏东坡大力修筑黄河大堤。同时，又在南起云龙山向西北至黄河堤相连处，修造了一条防洪堤（现此堤犹在，人称苏堤）。

百姓见苏东坡疲劳奔命，为民造福，无不欢欣鼓舞，他们为感谢这位领导有方，与徐州人民同呼吸、共存亡的好知州，纷纷杀猪宰羊，担酒携菜上府慰劳。苏轼推辞不掉，收下后亲自烹调而回赠州民。并云："父老何自来，花椒袅长江。水来非君过，去亦非吾功。"百姓食后，都觉得此肉肥而不腻、酥香味美，一致称之为"回赠肉"。此后，"回赠肉"就在徐州一带流传，并成徐州传统名菜。东坡的烹肉之法，在其《炖肉歌》中可见奥妙："慢着火，少着水，柴火罨焰烟不起，待它自熟莫催火，火候足时它自美。"这在《徐州文史资料》、《徐州风物志》、《徐州古今名馔》中都有记述。东坡回赠肉如图 5-30 所示。



图 5-29　常熟叫花鸡



图 5-30　东坡回赠肉

2）沛公狗肉

沛公狗肉是以狗肉为制作主料，以甲鱼作辅料，以砂锅炖制而成，口味属于咸鲜。其特色是狗肉酥烂，甲鱼柔糯，香味浓郁，保持原汁原味，异常鲜美，堪称一道传统古馔，冬令常吃此菜，能安五脏，益元气、暖腰膝，补五痨七伤等，堪称冬令滋补之上品。

据《汉书·樊哙传》记，汉高祖手下名将樊哙，在跟随刘邦起兵前，就曾在家乡沛县，以屠狗为事。相传，樊哙每日到四乡买得活狗，宰杀之后，以乌龙潭水冲洗，汲潭水烹之，设摊叫卖，味极鲜美，享有盛誉。

刘邦也是沛县人，与樊哙是朋友（后两人结为连襟），在未成事前，常到樊哙的肉摊喝酒吃狗肉，但每次吃喝完毕，不付分文，一律赊欠。时间一长，樊哙难免心痛，为了避开刘邦吃白食，某日，他极早就将狗肉烹好，四更即乘船渡河至对岸夏镇去卖，令刘邦望尘莫及。刘邦得知后，来到河边，既无钱渡河，也没有渡船。正在烦愁之际，恰巧从河中游来一只大乌龟，刘邦急呼：龟兄渡我过河。那乌龟颇解人意，游至岸边，让刘邦安安稳稳地坐在它背上，把他送到了对岸。刘邦寻到樊哙的狗肉摊前，见狗肉尚无人问津，他抓起来就吃。樊哙一看，又气又急，不禁问道：无桥无船，你怎样过的河？刘邦说，本来不能来，谁知河中游来一只大乌龟，把我驮过河来。樊哙疑惑，来到河边一看，果然有一只乌龟。其后，刘邦常乘龟过河来吃樊哙的狗肉。樊哙非常恼怒，心想，我何不把那只大乌龟抓住杀掉？于是，他背着刘邦来到河边，将乌龟抓住杀死，为了解恨，他将乌龟斩剁后，与狗肉一起烧煮，谁料这一合

烹，顿觉今天的狗肉滋味，不比寻常，发出阵阵异香，尤为鲜美。随后樊哙复以用这锅龟汁烹煮狗肉，而且香味不减，生意日益兴隆，从此“龟汁狗肉”不胫而走，并名扬四海，流传至今。刘邦知道樊哙杀了乌龟，认为他太不够朋友，故在做了泗水亭长后，借故把樊哙的屠刀没收了。樊哙卖肉无刀，只好用手撕碎狗肉去卖，说也怪，用手撕的狗肉反而别具一番风味。所以直到现在，沛县狗肉还是采用当初樊哙老龟汤煮肉的做法，卖肉也还保留着不用刀切用手撕的老习惯。这就是沛县狗肉为什么称樊氏狗肉、龟汁狗肉、沛公狗肉的来历。沛公狗肉如图 5-31 所示。

3）烧杂烩

在苏北（徐州、连云港、宿迁、淮安、盐城）一带，无论是寻常人家，还是星级宾馆，在酒筵上，有一道菜不可缺少，那就是烧杂烩。尤其是在操办红白喜丧事时，此菜更作为众菜之首被推上席间，让众食客大快朵颐。这道菜荤素搭配，鱼肉并列，再将一些味性相佐的菜肴一并相烹，最后调以各种佐料。

这烧杂烩是怎么来的呢？苏北人一致的看法，与楚霸王项羽有关。据说，项羽生性有两大特点：一是室无二妻，终身以虞姬为伴；二是每顿饭菜无二样。就为这第二个特点伤透了手下厨子的脑筋，其中一个小厨子想出个办法：他将一些鸡、鱼肉等放入一锅，精心烹制后，端到大王面前。未曾想，项羽吃了第一口，就胃口大开，一大碗杂烩顷刻就被其吃了个精光，而且批示厨师，今后为了节省时间，菜就这么烧。

从此，手下厨师悉听尊命，每菜必是杂烩。为了使杂烩不至太单调，厨师们想方设法改进配料，尽量让杂烩烧得花样翻新。后来，人们为了怀念楚霸王的事迹，“烧杂烩”便在民间很快流传开来，并一直流传到今天。烧杂烩如图 5-32 所示。



图 5-31　沛公狗肉

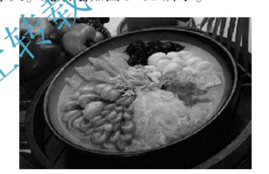


图 5-32　烧杂烩

5.2.5　特色小吃

1. 南通西亭脆饼

脆饼，是南通著名特产，其以面粉、糖、油为主要原料，并经多道工序精制而成。其形态别致、层次分明、香酥松脆、富有营养，是家庭食用、旅游携带、馈赠亲友之佳品。传统的脆饼主要分为南通脆饼、丁堰脆饼和西亭脆饼三个流派。其中，西亭脆饼以脆著称，丁堰脆饼和南通脆饼则以酥闻名。三者在制作工艺和产品形态上又各有千秋。

西亭脆饼始于清朝光绪在位初期，至今已有百年历史。西亭脆饼用料考究，做工精细，具有酥甜香脆、美味可口的独特风格。

西亭脆饼原名西亭复隆茂白脆，说起来还有一段动人的故事。从前，在西亭镇上有对夫妇开了一间茶食店，夫妻俩商议，想要把生意做活，他们就在脆饼上动脑筋，加油加糖，外加桂花、橘皮，并将方形改成长条，最后在上面撒上芝麻。上市后，全镇轰动，备受顾客欢迎。曾任清政商务大臣的张謇，因祖居西亭，每年要回西亭祭祖，每次都要品尝脆饼。西亭脆饼选用上等精白面粉为主料，手工制成。脆饼采用微火烘烤，故其表面黄而不焦；脆饼的工艺考究，每只饼有十八层，君若不信，用开水泡饼，则层次清晰可见。西亭脆饼有两种吃法：干吃和用开水泡了吃。干吃则松脆香酥，因面上沾有芝麻，所以越嚼越香；用开水泡了吃，则鲜甜适口，特别适合老年人的胃口。当地群众中流传着这样一首歌谣："西亭脆饼十八层，层层分明能照人，上风吃来下风闻，香甜酥脆爱煞人。"这大概是对这个传统食品最简练的写照和褒奖吧！西亭脆饼如图 5-33 所示。

2. 南通跳面

南通跳面，又叫"曹顶面"、"切面"或"小刀面"。由于加工工艺讲究，外观粗细均匀，条长爽滑，柔韧有筋，因而久煮不糊。食时，韧而不硬，耐嚼有味。倘若配以各种不同的浇头，佐以酱油、猪油、味精等拌炒，味道会特别可口。南通跳面，作为面点上品，载誉已久。然而"切面"何时成为"跳面"？相传这与抗倭英雄曹顶有关。在明朝嘉靖年间，曹顶于城山路旁开设了个面食店，主营面条。当时，狼山香火鼎盛，四方香客汇集。去狼山必从城山路过，因此，此店生意极为兴隆。曹顶从早带晚，全凭双手擀面，尽管忙得精疲力竭，仍然供不应求。曹顶边擀面，边思考，如何可多出面条，而又不费多大力，以满足香客的要求。有一次他回家，看到一村民在铡草喂牛，这启发他终于想出一个妙法：在特制的矮桌上，系上一根牢固的麻绳扣，擀面杖在绳扣里，这样，举手轻轻揉面，随着麻绳晃动的惯力，身体随之边揉边跳，擀面速度大大加快。面团经压制产生面筋，从而使面条极为有韧性，条条不断，吃起来别有风味。一天，一位顾客吃得特别高兴，问："此面叫什么名称？"曹顶灵机一动，含笑答道："跳面"。之后，曹顶带领南通人民抗倭取得胜利，而自己光荣捐驱。为了纪念这位民族英雄，南通人将"跳面"称为"曹顶面"。此面随曹顶名载入史册，一直流传至今。南通跳面如图 5-34 所示。


图 5-33　西亭脆饼


图 5-34　南通跳面



5.3　八大菜系之川菜及其文化

5.3.1　川菜的形成及发展

川菜十分古老，秦汉时期就已经发端。公元前 3 世纪末，秦始皇统一中国后，大量中原移民将烹饪技艺带入巴蜀，原有的巴蜀民间佳肴和饮食习俗精华与之融汇，逐步形成了一套独特的川菜烹饪技术。到唐宋时期，川菜已发展为中国的一大菜系。明末清初，辣椒传入中国，川菜味型增加，菜品愈加丰富，烹调技艺日趋完善。清乾隆年间，四川罗江著名文人李调元在其《函海・醒园录》中系统地搜集了川菜的 38 种烹调方法，如炒、滑、爆、煸、熘、炝、炸、煮、烫、糁、煎、蒙、贴、酿、卷、蒸、烧、焖、炖、摊、煨、烩、焯、烤、烘、粘、汆、糟、醉、冲等，以及冷菜类的拌、卤、熏、腌、腊、冻、酱等。抗战“陪都”时期，各大菜系名厨大师云集重庆，更使川菜得以博采众家，兼收并蓄，从而达到炉火纯青的境地。新中国成立后，中国共产党和人民政府重视烹饪事业，厨师地位提高，从而人才辈出，硕果累累，为川菜的进一步发展开辟了无限广阔的前景。

川菜作为我国四大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位。它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，享誉中外，成为中华民族饮食文化与文明史上一颗灿烂夺目的明珠。探索川菜形成与发展的原因，有 3 点是至关重要的。

一是得天独厚的自然条件。四川自古以来就有“天府之国”的美称。境内江河纵横，四季常青，烹饪原料多而且广，既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌。加之品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等，都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味，提供了良好的物质基础。此外，四川所产的与烹饪、筵宴有关的许多酒和茶，其品种质量之优异，也是闻名中外的，如宜宾的五粮液、泸州的老窖特曲、绵竹的剑南春、成都的全兴大曲、古蔺的朗酒、以及重庆的沱茶等，它们对川菜的发展也有一定的促进作用。

二是受当地风俗习惯的影响。贵族豪门嫁娶良辰、待客会友，无不大摆“厨膳”、“野宴”、“猎宴”“船宴”、“游宴”等名目繁多的筵宴。到了清代，民间婚丧寿庆，也普遍筹办“家宴”、“田席”、“上马宴”、“下马宴”等。讲究饮食的传统和川菜烹饪的发展与普及，造就了一大批精于烹饪的专门人才，也使川菜烹饪技艺世代相传，长盛不衰。

三是广泛吸收融汇各家之长。川菜的发展，不仅依靠其丰富的自然条件和传统习俗，而且还得益于广泛吸收外来经验。无论是对宫廷、官府、民族、民间菜肴，还是对教派寺庙的菜肴，都一概吸收消化，取其精华，充实自己。秦灭巴蜀，“辄徙”入川的显贵富豪，带进了中原的饮食习俗。其后历朝治蜀的外地人，也都把他们的饮食

习惯与名馔佳肴带入四川。特别是在清朝，外籍入川的人更多，以湖广为首，陕西、河南、山东、云南、贵州、安徽、江苏、浙江等省，也都有入籍的。这些自外地入川的人，既带进了他们原有的饮食习惯，同时又逐渐被四川的传统饮食习俗所同化，在这种情况下，川菜加速吸收各地之长，实行“南菜川味”、“北菜川烹”，继承发扬传统，不断改进提高，最终形成风味独特、具有广泛群众基础的四川菜系。

5.3.2 川菜的地方风味

1. 川菜的派别

川菜是对我国西南地区如四川和重庆等地具有地域特色的饮食的统称，并有“一菜一格、百菜百味”的美誉。川菜以成都风味为正宗，还包含了重庆菜、东山菜、江津菜、自贡菜、合川菜，富有浓厚的乡土风味。总结起来，川菜主要是以成都、重庆、川北、川南四个地方菜为代表，分为上河帮、下河帮和小河帮 3 个派别。

上河帮也称蓉派，以成都和乐山菜为主；下河帮又称渝派，以重庆和达州菜为主；小河帮又称盐帮菜，以自贡和内江菜为主。一般认为蓉派川菜是传统川菜，渝派川菜是新式川菜。以做回锅肉为例，蓉派做法中材料必为三线肉（五花肉上半部分）、青蒜苗、郫县豆瓣酱以及甜面酱，缺一不可；而渝派做法则不然，各种带皮猪肉均可使用，青蒜苗亦可用其他蔬菜代替，甜面酱用蔗糖代替，两派具体烩制手法基本相似，所不同的在于蓉派沿袭传统，渝派推陈出新（虽然未必较传统做法更加美味）。

2. 川菜的类别

川菜根据其“一菜一格、百菜百味”的风味特色，又可分为以下 3 大类别。

第一类为麻辣类味型，有麻辣味、红油味、煳辣味、酸辣味、椒麻味、家常味、荔枝辣香味、鱼香味、陈皮味、怪味等。其中鱼香、陈皮、怪味是川菜独有的味型，烹调难度大，集咸、甜、酸、辣、鲜、香于一菜，十多种调味比例协调，相得益彰。其菜品有怪味鸡丝、怪味兔丁、鱼香肉丝、鱼香虾仁、鱼香腰花、鱼香八炸鸡、陈皮牛肉、陈皮鸡、麻婆豆腐、水煮牛肉、宫保鸡丁、宫保鲜贝、回锅肉、盐煎肉、太白鸡等。

第二类为辛香类味型，有蒜泥味、姜汁味、芥末味、麻酱味、烟香味、酱香味、五香味、糟香味等。具有代表性的菜品有樟茶鸭子、烟熏排骨、麻酱凤尾、五香熏鱼、酱爆羊肉、葱油鱼条、姜汁热窝鸡、风肉、香糟肉等。

第三类为咸鲜酸甜类味型，有咸鲜味、豉汁味、茄汁味、醇甜味、荔枝味、糖醋味等。这一类味型使用较广，菜品极多，有代表性的如一品宫燕、干烧鱼翅、白汁鲍鱼、荷花鱼肚、开水白菜、芙蓉鸡片、鸡豆花、锅巴肉片、白油肚条、八宝鸭、盐水鸭脯、蜜汁瓤藕、核桃泥德等。

3. 四川小吃

四川各地小吃通常也被看作是川菜的组成部分。四川小吃之所以深受人们喜爱，是因其自身独特的麻辣、香辣等菜品风味，加之独特的制作工艺及其气候环境决定。



其特点主要有以下两点：一是风味突出，同川菜一样，不仅选用多种调味品和复合调味品，并且十分讲究调味的技巧，从而形成了多种风格；二是善于用汤，成都风味小吃中用的汤，是以多种原料和调料精心熬制的，汤浓味美。主要有担担面、川北凉粉、宜宾燃面、钵钵鸡、棒棒鸡、醪糟汤圆、三大炮、灯影牛肉、串串香、麻辣烫、肥肠粉、麻辣小面、蛋烘糕、锅魁、酸辣粉、叶儿粑、酸辣豆花等以及用创始人姓氏命名的赖汤圆、钟水饺、谢凉粉等。

5.3.3 川菜的特点

1. 川菜的特点

1）选料认真

自古以来，厨师烹饪菜肴，对原料选择非常讲究，川菜亦然。其要求对原料包括调料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

2）刀工精细

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝其特点分别是细嫩和酥香化渣，但如果所切肉丝肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会出现火候难辨、生熟难分的现象。这样，即使你有再高超的技艺，也是做不出质高味美的好菜的。

3）合理搭配

川菜烹饪，要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用、配用两种，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；味淡者宜配用，且淡者配淡、浓者配浓，或浓淡结合，但均不能夺味。此外，荤素搭配得当，不能混淆。这就要求，除选好主要原料外，还要搞好辅料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多彩，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。

4）精心烹调

川菜的烹调方法很多，火候运用极为讲究。众多的川味菜式，是用多种烹调方法烹制出来的。川菜在烹调方法上，擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等，尤其小煎、小炒、干煸和干烧均有其独道之处。从高级筵席“三蒸九扣”到大众便餐、民间小吃、家常风味等，菜品繁多，花式新颖，做工精细。有炒、煎、干烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、贴、爆等38种之多。每个菜肴采用何种方法进行烹制，必须依原料的性质和不同菜式的工艺要求决定。在川菜烹饪带共性的操作要求方面，必须把握好投料先后，火候轻重，用量多少，时间长短，动作快慢；要注意观察和控制菜肴的色泽深浅，芡汁轻重，质量高低，数量多寡；掌握好成菜的口味浓淡，菜肴生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度，并采取必要措施，确保烹饪质量上乘。



5）风味独特

川菜在风味上突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚，重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜。主要特点在于味型多样，辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等都是主要调味品，不同的配比变化出了干烧、麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、姜汁、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，其各式菜点也无不脍炙人口。

在口味上特别讲究色、香、味、形，兼有南北之长，并以味的多、广、厚著称。历来有“七滋”（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸）、“八味”（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说。川菜系因此具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强3个特征。并由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等5个大类组成一个完整的风味体系。在国际上享有“食在中国，味在四川”的美誉。

2. 上河帮风味菜特点

上河帮又称蓉派，以成都菜和乐山菜为主。其特色是小吃，特点以亲民为主，比较清淡，麻辣鲜香透着婉约，讲香辣，重回味，传统菜品较多。蓉派川菜讲究用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准，其味温和，绵香悠长，通常颇具典故。

其著名菜品有麻婆豆腐、回锅肉、宫保鸡丁、盐烧白、粉蒸肉、夫妻肺片、蚂蚁上树、灯影牛肉、蒜泥白肉、樟茶鸭子、白油豆腐、鱼香肉丝、泉水豆花、盐煎肉、干煸鳝片、东坡墨鱼、清蒸江团等。

3. 下河帮风味菜特点

下河帮又称渝派，以重庆菜和达州菜为主。其特色是家常菜，讲究色、香、味、形，尤突出“味、色”二字，以麻辣味重见长，以味多味广和推陈出新著称，讲究清鲜醇浓并重，多创新。渝菜的麻辣鲜香充满豪放，讲究麻得到位、辣得彻底、酣畅淋漓，用大气来形容渝菜则恰到好处。渝派川菜大方粗犷，以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称，俗称江湖菜。其大多起源于市民家庭厨房或路边小店，并逐渐在市民中流传。近几年来渝派川菜在全国范围内大受欢迎，不少川菜馆的主要菜品均为渝派川菜。

渝派川菜的代表作有酸菜鱼、毛血旺、口水鸡、干菜炖烧系列（多以干豇豆为主）、水煮肉片和水煮鱼为代表的水煮系列、辣子鸡、辣子田螺和辣子肥肠为代表的辣子系列、泉水鸡、烧鸡公、芋儿鸡和啤酒鸭为代表的干烧系列、泡椒鸡杂、泡椒鱿鱼和泡椒兔为代表的泡椒系列、干锅排骨和香辣虾为代表的干锅系列等。风靡海内外的麻辣火锅（或称毛肚火锅、火锅）就发源于重庆，因为其内涵已超出川菜的范围，故通常被认为是一个独立的膳食体系而不被视作川菜的组成部分。

4. 小河帮风味菜特点

小河帮又称盐帮菜，以自贡菜和内江菜为主。其特点是大气、怪异、高端。古代盐业的发展造就了这一名菜，故又被称为“盐帮菜”、“盐商菜”，也正是以井河（釜溪河）饮食风味为代表的“小河帮系”。盐帮菜以味厚、味重、味丰为其鲜明的特色，除具备川菜“百菜百味、烹调技法多样”的传统之外，更具有“味厚香浓、辣鲜刺



激”的特点。盐帮菜善用椒姜，料广量重，选材精道，煎、煸、烧、炒，自成一格；煮、炖、炸、熘，各有章法。小河帮同时也是水煮技法的发源地，自古就有水煮牛肉的吃法。水煮技法经由下河帮川菜派得以发扬光大，成就了水煮鱼、水煮肉片等水煮系列精品川菜。

自贡的特色菜有火鞭子牛肉、冷吃兔、冷吃牛肉、富顺豆花、跳水鱼、鲜果兔、鲜椒兔、牛佛烘肘、梭边鱼火锅等。除了自贡盐帮菜，其他川南城市的饮食也各具特色，例如内江有著名的球溪鲶鱼系列，宜宾则是冷锅鱼、兔火锅的发源地，小吃也非常有名。宜宾特色有宜宾燃面、竹海名菜、李庄白肉、叶儿粑、泥溪芝麻糕、柏溪潮糕；泸州特色小吃有白糕、伦敦糕、黄粑、猪儿粑、窖沙珍珠丸、两河桃片、合江烤鱼、姜氏卤菜一绝、老牌鸭子、朱氏杂酱等。

5.3.4 川菜中代表菜点及文化

川菜作为一种饮食文化，其底蕴十分深厚。在涉及巴蜀风物人情时，历代名人及名作往往离不了饮食。东晋常璩的《华阳国志》将巴蜀饮食加以归结，为“尚滋味”，“好辛香”。唐代杜甫则以“蜀酒浓无敌，江鱼美可求”的诗句高度概括、赞美巴蜀美酒佳肴。抗战时期，著名人士郭沫若、阳翰笙、陈白尘、戈宝权、凤子等常聚于通远门附近小巷中的一家小餐馆，品尝“五香牛肉”、“清炖牛肉”、“油炸牛肉”、“水晶包子”等川菜川点，郭沫若还乘兴为小餐馆题写“星临轩”招牌，留下一段名人与川菜的佳话。

1. 上河帮风味菜点文化

1）宫保鸡丁

宫保鸡丁选用净仔公鸡肉为主料，并加以糍粑辣椒等辅料经烹制而成。此菜为川黔味传统名菜，红而不辣、辣而不猛、香辣味浓、肉质滑脆，为清代光绪年间四川总督丁宝桢府中首创。据说丁宝桢是贵州平远人，清咸丰年进士，讲究烹调。任山东巡抚时，曾雇用名厨数十人为家厨，请客时常有“炒鸡丁”一菜。后调任四川总督，命家厨用辣子与鸡肉同炒，菜品鲜香味美，备受欢迎。丁宝桢曾被清朝封为“宫保”，因而此菜被命名为“宫保鸡丁”。

1918 年留学日本早稻田大学的原贵阳市政协秘书长赵惠民将宫保鸡丁传到日本，深得日本人士赞扬。由于其入口鲜辣，且鸡肉的鲜嫩配合花生的香脆，故广受大众欢迎。尤其在英美等西方国家，宫保鸡丁“泛滥成灾”，几乎成为中国菜的代名词，类似于意大利菜中的意大利面条。目前该菜现已风靡全国及海外，如图 5-35 所示。

2）麻婆豆腐

相传清代同治年间，四川成都万福桥有一陈兴盛饭铺，主厨是店主之妻陈刘氏，由于她点浆技巧过人，做出的豆腐又白又嫩，烧制的豆腐菜又特有风味，因此，生意越做越红火。她常爱用嫩豆腐、牛肉末加上辣椒面、花椒面、豆瓣酱等调料烧制豆腐菜，成菜麻、辣、鲜、香、酥、嫩、烫，备受欢迎。因她脸上微麻，故人称此菜为“陈麻婆豆腐”。后来这个店名声愈来愈大，麻婆豆腐这道大众佳肴也就名扬四海了，



并成为脍炙人口的豆腐菜肴。100 多年来，各地川菜馆及海外华侨开设的中餐馆都有此菜。在日本，麻婆豆腐这道菜还被制成罐头食品，销往世界各地。此菜的特点是色泽淡红、麻辣、鲜、香、酥、嫩、烫，如图 5-36 所示。



图 5-35 宫保鸡丁



图 5-36 麻婆豆腐

3）鱼香肉丝

相传很久以前，在四川有一户生意人家，他们家里的人很喜欢吃鱼，对调味也很讲究，所以他们在烧鱼的时候都要放一些葱、姜、蒜、酒、醋、酱油等去腥增味的调料。有一次晚上这个家中的女主人在炒另一道菜的时候，为了不使配料浪费，把上次烧鱼时用剩的配料都放在菜中炒制。却意外地发现用烧鱼的配料来炒制的这款菜美味无穷，所以取名为鱼香炒。后来这款菜经过了四川人若干年的改进，现已被列入四川传统名菜食谱。如今因此菜风味独特，深受各地的人们所欢迎而风靡全国。鱼香肉丝如图 5-37 所示。

4）东坡墨鱼

东坡墨鱼是四川乐山一道与北宋大文豪苏东坡有关的风味佳肴。墨鱼并非海中的乌贼鱼，而是乐山市凌云山、乌龙山脚下岷江中一种嘴小、身长、肉多的墨皮鱼，又叫“墨头鱼”，其和江团、肥浣并称为川江三大名鱼，以此鱼烹制的东坡墨鱼也成为川菜的特色名菜。相传苏东坡去凌云寺读书时，常去凌云岩下洗砚，江中之鱼食其墨汁，皮色浓黑如墨，人们将此菜称为“东坡墨鱼”，又称“糖醋东坡墨鱼”，其特点是色泽金黄、外酥内嫩、甜酸微辣、风味浓郁，如图 5-38 所示。

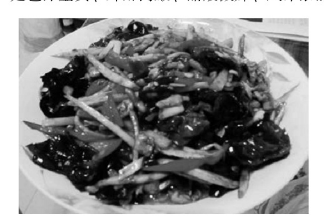


图 5-37 鱼香肉丝



图 5-38 东坡墨鱼

5）夫妻肺片

相传在 20 世纪 30 年代，成都少城附近，有一男子名郭朝华，与其妻张田政一道以制售凉拌肺片为业，他们夫妻俩亲自操作，走街串巷，提篮叫卖。因制作的凉拌肺片精细讲究，颜色金红发亮，麻辣鲜香，风味独特，加之夫妇两人配合默契、和谐，一个制作，一个出售，小生意做得红红火火，一时顾客云集，供不应求。由于采用的原料都是牛的内脏，而这些原料的来源大都是不食动物内脏的回民所丢弃的，所以当时被称作“废片”，四川的方言，有的也念“荟”。因其价廉味美，既受买不起肉食但想吃荤腥的贫民的欢迎，又受爱其美味的其他市民的追捧，很快就有了名气。牛肚白嫩如纸，牛舌淡红如桦，牛头皮透明微黄，再配以夫妻俩精心搭配的红油、花椒、芝麻、香油、味精、上等的酱油和鲜嫩的芹菜等调料，因此凉拌出来的“废片”具有颜色红亮、软糯入味、麻辣鲜香、细嫩化渣的特点，成为当时挑担、提篮叫卖的“废片”中最具特色、最受欢迎的一种。由于夫妻俩总是默契配合，所以被称作“夫妻废片”。后公私合营，郭氏夫妇并入成都市饮食公司，公司觉得“废片”二字不好听，将“废”字易为“肺”字，并注册“夫妻肺片”，这就是成都这个著名菜品名字的由来。这道菜中有牛舌、牛心、牛肚、牛头皮，后来也开始有牛肉，但唯独就没有牛肺，可偏偏又叫“肺片”，因缘巧合造成的名不副实而已。夫妻肺片如图 5-39 所示。

2. 下河帮风味菜点文化

1）毛血旺

70 多年前，沙坪坝磁器口古镇水码头有一王姓屠夫，每天把卖肉剩下的杂碎，以贱价处理。王的媳妇张氏觉得可惜，于是当街支起卖杂碎汤的小摊，将猪头肉、猪骨加豌豆熬成汤，加入猪肺叶、肥肠，放入老姜、花椒、料酒用小火煨制，味道特别好。在一个偶然的机会，张氏在杂碎汤里直接放入鲜生猪血旺，发现血旺越煮越嫩，且味道更鲜，从此，此菜成形。这道菜是将生血旺现烫现吃，遂取名毛血旺。如今，毛血旺的名气已引领川菜大军，享誉大江南北。麻辣诱惑对传统的毛血旺进行了改良和创新，使其汤汁红亮、麻辣鲜香、味浓味厚的特点不断发扬光大，并成为一道值得一尝为快的巴蜀名菜，如图 5-40 所示。


图 5-39　夫妻肺片


图 5-40　毛血旺

2）酸菜鱼

酸菜鱼以其特有的调味和独特的烹调技法而著称。其以鲜草鱼为主料，配以四川



泡青菜煮制而成。此菜虽为四川民间家常菜，但流传甚广。成菜肉质细嫩，汤酸香鲜美，微辣不腻，鱼片鲜嫩爽滑。酸菜鱼流行于 20 世纪 90 年代初，在大大小小的餐馆都有其一席之地，后来，重庆的厨师们又把其推向祖国的大江南北，使酸菜鱼成为重庆菜的开始先锋之一，如图 5-41 所示。

3）口水鸡

口水鸡是一道凉菜，此菜主料选择十分讲究，一定要家养土仔公鸡，且重在调味，佐料丰富，集麻辣鲜香嫩爽于一身。有“名驰巴蜀三千里，味压江南十二州”的美称。“口水鸡”这名字乍听有点不雅，脑子里随之就会出现一副口水哒哒的漫画鸡般的样子。不过这名字的来历倒却有着文人的温雅，郭沫若在所著《腆（tiǎn）波曲》中有“少年时代在故乡四川吃的白砍鸡，白生生的肉块，红殷殷的油辣子海椒，现在想来还口水长流……”烹调师拈来“口水”两字，倒成就了今天大名鼎鼎的“口水鸡”。口水鸡之所以叫口水鸡是因为有很多花椒，吃了会麻到嘴巴不由自主流口水。口水鸡如图 5-42 所示。



图 5-41 酸菜鱼



图 5-42 口水鸡

3. 小河帮风味菜点文化

1）火鞭子牛肉

火鞭子牛肉起源于清代乾隆年间，清末民初已成为四川名特产，与张飞牛肉和太和牛肉一起被称为“川中牛肉三杰”。火鞭子是旧时四川自贡地区的照明火把，这里用“灯”的明亮，来表示牛肉的薄而透亮。现商品写作“火边子”，属误字。1907 年（光绪三十三年），火鞭子牛肉被送上了劝业道在成都举行的赛宝会，以鼓励教化创业生计。因赛会上标其为“灯影牛肉”，所以后来的成都、万县等地制作的就称为灯影牛肉，而自贡一直沿袭火鞭子牛肉的称呼。

火鞭子牛肉用料考究，选材于牛后腿的全精肉，旧时成品，可展开达二尺余见方，其制作以刀工精细著称，片薄如纸，滚剥均匀，经腌制烧酥后，再以香料多次刷抹而成。传统产品则刷抹花椒海椒油，以麻辣为其风味，经改良后的产品，为适应广大人民口味喜好，以味精红油涂之，其味微辣，酥而不绵。火鞭子牛肉质地干香，适于佐酒，食者细嚼慢品，回味悠长，如图 5-43 所示。

2）冷吃兔

冷吃兔又名香辣兔，是四川自贡地区一种民间传统美食，迄今已有百余年历史。

四川的自贡、富顺、荣县一带是全国有名的养兔之乡，兔肉供应十分充足。该地区人们也十分喜爱吃兔肉，尤其是喜爱烹饪和品尝冷吃兔，几乎家家都会做，人人都爱吃。不仅如此，只要是有客人到四川自贡一带做客，好客的主人招待客人必备的一道菜就是冷吃兔，客人们品尝之后往往也是赞不绝口。如果是自贡人要到外地去长时间地工作和学习，则常常让家里人做上一些，自己带上几包或者让家里人邮寄几袋来解解馋。冷吃兔如图 5-44 所示。



图 5-43　火鞭子牛肉

图 5-44　冷吃兔

5.3.5　四川特色小吃

1. 三大炮

三大炮是成都小吃，由糯米制成，是一种类似驴打滚的小甜食。三大炮的一般做法是将浸泡一夜的糯米用旺火蒸至软熟，取出放在抹有清油的案板上用木辊推压至七分烂备用。取一个两边放上铜茶托的小案置中间，前面放盛满炒熟黄豆面的大竹匾，人站在小案这一侧从糯米团上揪下乒乓大小的一块用力向小案扔出去，就听见“砰”的一声，小糯米丸子从小案上一弹而起落入竹匾中，滚两三下即沾满香香的黄色粉末。连扔 3 个用竹签串成一串，淋上红糖汁就可食用了。小案上的铜茶托实际的作用就是增加音响效果，三声连响，因此被人称作“三大炮”。

旧时的三大炮是只有“赶花会”时才有的一种“糍粑”的特殊售卖形式，与张凉粉、糖油果子并称为花会间食之霸。三大炮属于表演型的美食，除了能调动人们的嗅觉外，还可以调动人们的听觉，制作三大炮时的那种气氛就可以吸引众多食客。尝一口，这 3 坨糍粑入口时仍感微温，有香甜可口、不腻不粘又化渣的特点，且价廉物美，如图 5-45 所示。

2. 渣渣面（查渣面）

羊马查渣面可称作崇州第一小吃，也是川西名小吃之一。其特点是肉末为炕干的肉末，与成都名小吃担担面类似。据说“查渣面”由羊马镇查姓大娘查淑芳创制，查淑芳把卖不完的抄手馅用油炒干，第二天改作面的臊子用。因为这种臊子炒干后既细又脆且香，形状虽像渣渣，但味道却特别鲜美酥香，所以顾客都喜欢吃这种“渣渣臊子面”。久而久之，人们干脆就将之称为“渣渣面”了，由于查淑芳姓查，所以也叫“查渣面”。现羊马镇已形成以“查渣面”“寿星面”为代表的查渣面一条街。成都、绵阳、乐山等



地也出现了很多卖查渣面的小店，当然，最正宗地道的还是在崇州羊马镇。

查渣面的渣是渣渣的渣，渣者，末也，肉末的意思。所以“查渣面”正确的定义应该为为“查姓肉渣面”或“查氏肉末面”的简称，如图 5-46 所示。



图 5-45　三大炮

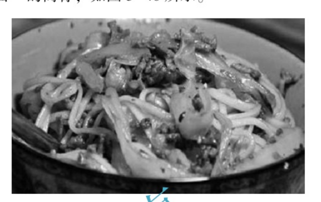


图 5-46　渣渣面

3. 赖汤圆

赖汤圆迄今已有百年历史，老板赖源鑫从 1894 年起就在成都沿街煮卖汤圆，他制作的汤圆煮时不烂皮、不露馅、不浑汤，吃时不粘筷、不粘牙、不腻口，滋润香甜，爽滑软糯，成为成都最负盛名的小吃。现在的赖汤圆，保持了老字号名优小吃的质量，其色滑洁白，皮粑绵糯，甜香油重，营养丰富，如图 5-47 所示。

4. 江津米花糖

江津米花糖，因产于重庆江津区而得名，是重庆市的著名特产之一。以优质糯米、核桃仁、花生仁、芝麻、白糖、动植物油、饴糖、玫瑰糖等为原料，经 10 余道工序精工制成。江津米花糖洁白晶莹，香甜酥脆，爽口化渣，甜而不腻，营养丰富，有滋阴补肾、开胃健脾等功效。

江津米花糖原为太和斋米花糖，其始创于 1910 年，而米花糖的前身是炒米糖。1917 年，在江津县城经营太和斋糖杂铺的陈汉卿、陈丽泉兄弟，觉得炒米糖色味不佳，便在斑竹巷设立生产作坊，改用白糖自制炒米糖出售，随后又对炒米工艺进行大胆改革，加入上等桃仁、花生、冰糖、芝麻等辅料，终于在 1924 年制成了油酥米花糖这一创新食品。此后，江津米花糖便成为名食，如图 5-48 所示。



图 5-47　赖汤圆



图 5-48　江津米花糖





图 5-49　蛋烘糕

5. 蛋烘糕

相传清道光年间，成都文庙街石室书院旁一位姓师的老汉从小孩办“姑姑筵”中得到启发，遂用鸡蛋、发酵过的面粉加适量红糖调匀，在平锅上烘煎而成蛋烘糕，因其酥嫩爽口，口感特别好，遂成为名小吃。现在的蛋烘糕有白糖、红糖拌和的，也有蜂蜜调制的，烘烤时有的加进芝麻、核桃、花生仁、樱桃等不同馅心，有的还夹进肉馅、菜馅，烘出咸鲜味，从而使蛋烘糕的品种愈加丰富，如图 5-49 所示。

5.4　八大菜系之粤菜及其文化

粤菜，即广东地方风味菜，又称潮粤菜，是我国著名的四大菜系之一，其发源于岭南，由广州、潮州、东江三地特色菜点发展而成，是起步较晚的菜系，但影响深远，中国香港、澳门地区以及世界各国的中菜馆，多数是以粤菜为主。因此有不少人，特别是广东人，认为粤菜是华南的代表菜系，其以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。

5.4.1　粤菜的形成及发展

粤菜源远流长，历史悠久。同其他地区的饮食和菜系一样，粤菜有着中国饮食文化的共同性。早在远古时期，岭南古越族就与中原楚地有着密切的交往。随着历史变迁和朝代更替，许多中原人为逃避战乱而南渡，汉越两族日渐融合。中原文化的南移，使中原饮食制作的技艺、炊具、食具和百越农渔丰富物产结合，进而成为粤式饮食的起源。粤菜起源于汉，就是凭借这段历史来说的。

南宋以后，粤菜的技艺和特点日趋成熟。这同宋朝南迁，众多御厨和官府厨师云集于粤，特别集中于羊城有关。唐代开始，广州成为我国主要的进出贸易口岸，是世界有名的港口。宋、元之后，广州成为内外贸易集中的口岸和港口城市，商业日益兴旺，从而带动了饮食服务作为一个商业行业发展起来，为粤式饮食特别是粤菜的成长提供了一个非常重要的条件和场所，使之有“南食”、“南烹”之称。明清两代，是粤菜、粤点、粤式饮食真正的成熟和发展时期。这时的广州已经成为一座商业大城市，粤菜、粤点和粤式饮食真正成为了一个体系，形成“帮口”。闹市通衢遍布茶楼、酒店、餐馆和小食店，各个食肆争奇斗艳，食品之丰，款式之多，世人称绝，从此渐渐有“食在广州”之说。

粤菜系的形成和发展与广东的地理环境、经济条件和风俗习惯密切相关。广东地处亚热带，濒临南海，雨量充沛，四季常青，物产富饶。故广东的饮食一向得天独厚。早在西汉《淮南子·精神篇》中就载有粤菜选料的精细和广泛，而且可以想



见千余年前的广东人已经对用不同烹调方法烹制不同的异味游刃有余。在此以前，唐代诗人韩愈被贬至潮州，在其诗中描述潮州人食鲎、蛇、蒲鱼、青蛙、章鱼、江瑶柱等数十种异物，他还感到很不是滋味。但到南宋时，章鱼等海味已成为许多地方菜肴的上品佳肴。粤菜在配料和口味方面，采用生食的方法。到后来生食猪牛羊鹿已不多，但生食鱼片，包括生食鱼粥等习惯仍保留至今。而将白切鸡以仅熟、大腿骨带微血为准则，于今仍是如此。同时也将粤菜的刀工精巧，配料讲究，口味注意清而不淡诸特点表现具体。此外，粤菜还善于取各家之长，为我所用，常学常新。苏菜系中的名菜松鼠鳜鱼，饮誉大江南北，但不能上粤菜宴席。虽粤人喜食鼠肉，但鼠辈之名不登大雅之堂。所以粤菜名厨运用娴熟的刀工将鱼改成小菊花型，名为菊花鱼。如此一改，便能一口一块，用筷子及刀叉食用都方便、卫生，苏菜经过如此改造，便成了粤菜。

粤菜烹调方法中的泡、扒、烤、余是从北方菜的爆、扒、烤、余移植而来。而煎、炸的新法是吸取西菜同类方法改进之后形成的。粤菜的移植，并不生搬硬套，乃是结合广东原料广博、质地鲜嫩以及人们喜欢清鲜常新口味的特点，加以发展，触类旁通。如北方菜的扒，通常是将原料调味后，烤至酥烂，推芡打明油上碟，称为清扒。而粤菜的扒，却是将原料煲或蒸至腻，然后推阔芡扒上，表现多为有料扒。代表作有八珍扒大鸭、鸡丝扒肉脯等。

广东的饮食文化与中原各地一脉相通。其中一个很重要的原因是历史上曾有多个另立王朝的内地人，而历代王朝派来治粤和被贬的官吏等，都带来北方的饮食文化，其间还有许多官厨高手或将他们的技艺传给当地的同行，或是在市肆上各自设店营生，将各地的饮食文化直接介绍给岭南人民，从而使之成为粤菜的重要组成部分。汉代以后，广州成为中西海路的交通枢纽；唐代外商大多聚集在羊城，商船结队而至。当时广州地区的经济与内陆各地相比，发展较快。加之旅居海外华侨把欧美、东南亚的烹调技术传回家乡，丰富了广东菜谱的内容，使粤菜在烹调技艺上留下了鲜明的西方烹饪的痕迹。

新中国成立以来，社会整体和各行业的进步，使得餐饮与餐饮服务业得到大发展，据记载，1956年在“广州名菜美点展览会”上参展的名菜名点达到六千五百多种。直到今天中国最大的出口商品交易会也落户于广州。这个每年两次的盛大交易会，促使中外客商纷至沓来，客观上促进了粤菜系和广州餐饮业行业的进步与品质的提升。改革开放以来，广东特别是广州成为经济发展的热土，两岸三地客商云集，东西南北精英荟萃。这样，粤菜不仅进入了一个前所未有的发展阶段，而且还北上、西进、出海，得到了充分的扩张。因此，粤菜进入了她的鼎盛时期，“食在广州”更加深入人心。

除了正式菜点，广东的小食、点心也制作精巧，且各地的饮食风俗也有其独到之处，如广州的早茶，潮州的功夫茶，这些饮食风俗已经超出“吃”的范畴，成为广东的饮食文化。

5.4.2 粤菜的地方风味

粤菜是由广州菜（即广府菜，广府是对广东的旧称）、潮州菜（潮汕菜）、东江



菜（客家菜）等组成，而以广州菜为代表，有着悠久的历史。粤菜以其特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。

5.4.3 粤菜的特点

1. 粤菜的特点

粤菜集南海、番禺、东莞、顺德、中山等地方风味的特色，兼京、苏、扬、杭等外省菜以及西菜之所长，自成一家。粤菜取百家之长，用料广博，选料珍奇，配料精巧，善于在模仿中创新，依食客喜好而烹制。味重清、鲜、爽、滑、嫩、脆，调味遍及“酸甜苦辣咸鲜”，菜肴有“香酥脆肥浓”之别，“五滋六味”俱全。如京都骨、炸溜黄鱼、虾爆鳝背等，是吸取京菜口味所创制；铁板牛肉、鱼香鸡球、宫保鸡丁等，是借鉴的川菜口味；五柳鱼、东坡肉、酒呛虾是浙菜口味；闻名岭南的“太爷鸡”是徽菜口味；而西汁猪扒、茄汁牛排等，则是从西菜移植而来。粤菜的特点是以下 3 点。

1）原料使用广博奇异

粤菜选料广博奇异，品种花样繁多，尤重“生猛”，“不问鸟兽虫蛇，无不食之”，天上飞的、地上爬的、水中游的，几乎都能上席。鹧鸪、禾花雀、豹狸、果子狸、穿山甲、海狗鱼等飞禽野味自不必说，猫、狗、蛇、鼠、猴、龟，甚至不识者误认为“蚂蝗”的禾虫，亦在烹制之列，而且这些原料一经厨师之手，顿时就变成异品奇珍、美味佳肴。每每令食者击掌赞赏，叹为“异品奇珍”。同时，粤菜原料用量精而细，配料多而巧，装饰美而艳，而且善于在模仿中创新，故其菜点品种繁多，仅 1965 年“广州名菜美点展览会”介绍的就有 5457 种之多。

2）注重质和味

粤菜注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜、淡中求美，而且其口味随季节时令的变化而变化，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁。此外，粤菜追求色、香、味、形俱全。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香；调味遍及酸、甜、苦、辣、咸。此即所谓五滋六味。

粤菜有“三绝”之说，即炆狗、焗禾花雀、烩蛇羹。广州人有句俗语，“夏至狗，没处走”。明末清初著名学者屈大均在《广东新语》“广州时序”中记载：广州人“夏至磔狗御蛊毒”。现在广州人吃狗肉多在冬季而不在夏天，有“狗肉滚三滚，神仙企（站）唔稳”的说法，且至今仍广为流传。广州人吃狗肉有一套“三六经”，所谓“一黄二黑三花四白”，认为黄狗的肉最香，白狗的肉最腥。但实际上一般人最喜欢食黑狗，认为其肉味最好，滋补最强。做法是先把狗肉放在锅里炒干水，然后拌以支竹（生菜）、油、盐、姜、陈皮、片糖、柱侯酱、柠檬叶丝、芫荽，炆熟后，香气四溢，人们围炉大嚼，叫做“打边炉”。禾花雀原是一种食昆虫也为害庄嫁的候鸟，每年稻谷扬花结粒时，这种小鸟便千百成群地在水田啄吃禾花稻粒。农民多在夜间张网围捕，一网可捉数十只、数百只不等。食法有炸、焗、煎，但以焗为最佳，焗成的禾花雀香脆鲜嫩可口。烩蛇羹，俗称“龙虎斗”，广州人吃蛇的习俗，始于岭南古越族时期，长期以来广州人不仅创制出各种美不胜收的蛇馔，而且还相当重视蛇的药用价



值。著名的“三蛇羹”是用眼镜蛇、金环蛇、银环蛇制成；后发展成“五蛇羹”，即用金环、银环、眼镜、三索线、过基峡等毒蛇制成，具有驱风湿、强筋健骨的功效。除传统的“三蛇羹”“五蛇羹”“龙虎凤”各款菜式外，不少餐馆还创造出用鲍、翅、水鱼、海狗同各种蛇配制成的多种高档名贵的蛇菜。还有用眼镜蛇、金环蛇等配以老猫和小母鸡精心烩制而成的佳肴，因蛇似龙，猫类虎，鸡肖凤，故又名“龙虎凤大烩”。

3）烹调技法多样

粤菜烹调方法多样且善于变化，有 21 种之多，多长于清蒸、炒、煎、焗、焖、炸、煲、炖、扣等，尤善软炒，并善用蚝油。粤菜讲究火候，尤重“镬气”和现炒现吃，做出的菜肴注重色、香、味、形。

2. 广州菜的特点

广州菜是粤菜的主体和代表，是集南海、番禺、顺德、中山等地方风味的特色，兼京、苏、扬、杭等外省菜及西菜之所长而自成一家的烹饪菜式。其影响范围广泛，主要遍及珠江三角洲，西、北江流域，雷州半岛和海南岛及广西的北郊湾地区、港澳台等地，可谓覆盖地域最广。此外，广州菜用料庞杂，选料精细，技艺精良，善于变化，风味讲究，清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁，擅长小炒，要求火候和油温恰到好处。

广州菜有 3 大特点：一是鸟兽虫鱼均为原料，以此烹调成形态各异的野味佳肴；二是讲究即开刀即烹和即席烹制，风味独具一格，吃起来新鲜火热；三是口味讲究夏秋清淡、冬春香浓，并深受大众的喜爱。广州菜以味美色鲜、菜式 丰盛而赢得“食在广州”的美誉。

广州菜的代表品种有白切鸡、白灼海虾、明炉乳猪、挂炉烧鸭、蛇羹、油泡虾仁、龙虎斗、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝、红烧大裙翅等，都是饶有地方风味的广州名菜。

3. 潮州菜的特点

秦以前，潮州属闽地，其语系和风俗习惯与闽南接近，同时又受广州地区的影响，故渐渐汇两家之所长，形成风味自成一格的潮州菜。

潮州菜最突出的特点是以烹制海鲜见长。对海鲜的烹调选料考究，制作精细，力求达到新鲜美味，清而不淡，鲜而不腥，郁而不腻的水平。鸳鸯膏蟹、生菜龙虾、红炖鱼翅、蚝烙、清炖乌耳鳗、清汤蟹丸等，都是潮菜海鲜类的代表名作。

潮州菜的另一特点就是菜肴富有田园风味，善于烹制以蔬果为原料的素菜。而其素菜烹调的精妙之处在于上席时菜肴饱含肉味而不见肉，对蔬菜果品，讲究粗料细做，清淡鲜美，如护国菜、马蹄泥、厚菇芥菜、糖烧地瓜等，皆为美食家所称道。

潮州菜特别重视配酱调味。不同菜色，配以不同酱碟，一菜一碟，咸甜酸辣，各有讲究。而酱料中的南姜、梅膏、鱼露、红豉油、三渗酱等，尤为潮州特产。潮菜酱碟繁多，蔚为壮观。潮州菜刀工讲究，汤菜功夫尤深，其中以清炖、红烧、汤泡最具特色。



潮州菜还有一个特点是喜摆十二款，上菜次序又喜头、尾甜菜，下半席上咸点心。

代表品种有烧雁鹅、豆酱鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾枣等，这些都是潮州特色名菜，流传于岭南地区及海内外。

4. 东江菜的特点

东江菜又称客家菜，在广东菜的3个流派中，广州菜、潮州菜都曾经历过秦代以后“汉越融合”阶段，而东江菜确一如既往坚持自己的特色。究其原因是东江地区与客家人的祖籍中原就地理条件和物产而言都较为接近，居住地属内陆腹地，远离海边，故食货多禽畜，水产品极少。乃有“无鸡不清，无肉不鲜，无鸭不香，无时不浓”之说，加之在较长时间内，交通阻塞且与外界接触少，故使东江菜肴自成一家。

客家菜的基本特色是用料以肉为主，水产品较少；突出主料，原汁原味，讲求酥软香浓；下油重，味偏咸；注重火功，以炖、烤、煲、焗见称，尤以砂锅菜见长；造型古朴，乡土风貌明显。

代表品种有东江盐焗鸡、客家酿豆腐、梅菜扣肉、爽口牛丸、三杯鸭等，均表现出浓厚的古代中州之食风。

【知识链接】

客　　家

所谓客家，是古代整族或整村迁徙而来的中原汉人，并非少数民族。《嘉应州志》记载：“客家人祖先本齐晋人，至秦时被迫而迁于豫皖。”所谓被迫，是因为古代中原为争霸天下的场所，因而战乱频繁，致使大批居民流离失所，结队南逃而避战火。根据路线，他们首先在江西、福建、安徽等地定居，晋朝以后，逐渐南迁至广东东部的山区。由于大多是群徙，在生活和风俗上，依然秉承远古习俗，与当地习俗相融较慢，为了有别于当地原著居民，故被称为“客家人”。

其实，在东江聚居的客家人并不是客，而是主。当初这些迁徙的人们是多群体有组织而迁，整村整族而徙，在今广东的紫金、五华、大埔、丰顺、河源、梅县、兴宁、龙川、惠州、惠东、惠阳以及附近的东莞、清远、英德、曲江等县的广阔地域定居后，反客为主。他们的生活习俗不易被同化，反而同化了不少土籍人。之后，他们又陆续迁至广西、台湾及至海外各地。据1980年香港亚联出版社陈运栋写的《客家人》列表记载，分布海外的客家人总数为500万，以聚居东南亚的为多。他们的语言，至今仍保留古时中州韵味，因而，被俗称“客家话”，他们的菜肴风味，也保留中州古代传统特色，被称为客家菜。

5.4.4 粤菜中代表菜点及文化

自20世纪二三十年代开始，广东食俗就南北兼容，中西并蓄，故极富特色的美



食、小吃，大批大批地涌现出来。漫长的岁月，使广东人既继承了中原饮食文化的传统，又博采外来及各方面的烹饪精华，再根据本地的口味、嗜好、习惯，不断吸收、积累、改良、创新，从而形成了菜式繁多、烹调艺巧、质优味美的饮食特色。近百年来已成为国内最具代表性和最有世界影响的饮食文化之一。这无论是按三大菜系，即黄河流域的“鲁菜”，长江流域的“川菜”“苏菜”和“沪菜”，以及珠江流域的“粤菜”，还是按四大菜系（即鲁、川、苏、粤四大菜系）或者是八大菜系（即鲁、川、苏、粤、闽、浙、湘、徽八大菜系），粤菜都占有极其重要的地位。

1. 广州风味菜点文化

1）三蛇龙虎会

广东食蛇习俗历史悠久，烹蛇艺术亦堪称冠军。一条蛇，从蛇肉到蛇皮、蛇肠，都可以炒、炖、炆、烩、煎、烹成美馔佳肴，而对于最珍贵的蛇胆，吃法也很讲究。如今广州、深圳、香港等地都有专营蛇馔的餐馆，而蛇羹则是必备的菜肴。广东的蛇餐以“菊花龙虎凤”“烧凤肝蛇片”“五彩炒蛇丝”“煎酿鲜蛇脯”“蒜子南蛇腩”“龙虎凤生翅”等为上佳，其中有的菜是从广东名菜“龙虎斗”演化而来的。“龙虎斗”一菜，相传始于清代同治年间。

当时广东韶关人江孔殷在京做官，曾品尝过各种山珍海味。晚年辞官返乡后，他勤于研究烹饪技术。并在七十大寿那年，他想出用蛇和猫制成菜肴，蛇为龙，猫为虎，二者相遇必斗，故取名“龙虎斗”。亲友们品尝后赞不绝口，但略感猫肉鲜味不足，建议再加鸡同煮，果然更加鲜美，此菜便一举成名。后来，人们对“龙虎斗”不断加以改进，又演化出一些新的佳肴，其中以“菊花龙虎凤”最为著名，如今许多中外来宾到广东，都要品尝此菜，称之是中国的稀有名菜。此菜的特点是稀稠适中、色白清香、滋味鲜美，如图 5-50 所示。

2）脆皮乳猪

脆皮乳猪又称“烧乳猪”、“烤乳猪”。此菜为我国传统名菜，历史悠久，流行地区甚广，早在西周时代，烤乳猪即为“八珍”之一，称之为“炮豚”。南北朝时，贾思勰的《齐民要术》中对当时其制法有详细记载。清代袁枚《随园食单》记载了清代的制法，并说其“色同琥珀，又类真金，入口则消，状若凌雪，含浆膏润，特异凡常也”。清康熙时，烤乳猪曾被选作宫廷名菜，成为满汉全席中的一道主菜。民国初期，山东、广州和上海盛行此菜。从 20 世纪 30 年代到新中国成立后，此菜极为兴盛，并成为闻名中外的广东名菜。如今，烤乳猪已成为广州和港澳地区的美味珍馐，深受中外顾客的欢迎。此菜的特点是色泽红亮、皮脆酥香、肉嫩鲜美，真正达到“色如琥珀，又类真金”的水平。

据说很久很久以前，有一天，一户人家院子里突然起了火，火势凶猛，很快就烈焰冲天，把院子里的东西都烧光了。这时宅院的主人匆匆赶回家，只见一片废墟，惊得目瞪口呆。忽然一阵香味扑鼻而来。主人循着香味找去，发现香味原来是从一只烧焦的小猪身上发出来的。主人看那小猪另一面，皮烤得红扑扑的。他尝了尝，味道很好。院子烧掉了，他很伤心，但无意发现了猪肉的这个吃法，也就是后来的“烤乳猪”，如图 5-51 所示。






图 5-50　三蛇龙虎会



图 5-51　脆皮乳猪

3）太爷鸡

太爷鸡是一道驰名粤港的名菜，又名茶香鸡，由周桂生创制。周桂生系江苏人，清末曾任广东新会县知县。1911 年，辛亥革命推翻了清王朝，也结束了他的官吏生涯，故举家迁到广州百灵路定居，后因生活窘迫，便在街边设档，专营熟肉制品。他凭当官时食遍吴粤名肴之经验，巧妙兼取江苏的熏法和广东的卤法之长，制成了既有江苏特色又有广东风味的鸡菜，当时称之为广东意鸡，后来人们知道制鸡者原是一位县太爷，因而称之为“太爷鸡”。此菜出名后，附近的六国饭店以重金为酬，买得其制售权，从此“太爷鸡”便转为六国饭店所有。以后六国饭店倒闭，制此菜的厨师受聘于大三元酒家，于是“太爷鸡”乃成为大三元酒家的招牌名菜，并在岭南地区广泛流传。太爷鸡色泽枣红，光滑油润，皮香肉嫩，茗味芬芳，吃后口有余甘，令人回味，如图 5-52 所示。

2. 潮州风味菜点文化

1）护国菜

护国菜是潮州名菜，相传在公元 1278 年，宋朝最后一个皇帝赵昺南逃到潮州，寄宿在一座深山古庙里，庙中僧人听说是宋朝的皇帝，对他十分恭敬，看到他一路上疲劳不堪，又饥又饿，便在自己的一块番薯地，采摘了一些新鲜的番薯叶子，去掉苦叶，制成汤菜。少帝正饥渴交加，看到这菜碧绿清香，软滑鲜美。吃后备觉爽口，于是大加赞赏。宋少帝看到庙中僧人为了保护自己，保护宋朝，在无米无菜之际，设法为他制做了这碗汤菜，十分感动，于是就封此菜为“护国菜”，并一直延传至今。护国菜色泽碧绿如翡翠，清香味美，软滑可口，如图 5-53 所示。现在广州和潮州地区，许多菜馆都有此菜供应。



图 5-52　太爷鸡



图 5-53　护国菜



2）烧雁鹅

烧雁鹅系潮汕传统名菜，在岭南地区广泛流传，广州市内，店店有卖，家家必食。此品之所以称“烧雁鹅”，是因其原系用野雁制做，雁是大的游禽，属候鸟类，大小外形一般似家鹅，每年春分后飞往北方，秋分后南回，因季节更换，飞雁难得，而且又是受保护的野生动物，遂改用家鹅代替，但其制法不变，故其风味相仿。其特点是色泽紫红，皮脆肉嫩，甘香味浓，蘸甜酱吃，更具有潮汕风味，如图 5-54 所示。

3. 东江风味菜点文化

1）东江盐焗鸡

东江盐焗鸡是广东的一款名菜，首创于广东东江一带。300 多年前，在东江地区沿海的一些盐场，有人把熟鸡用纱纸包好放入盐堆腌储，所制鸡肉鲜香可口，别有风味。后来东江首府盐业发达，当地的菜馆争用最好的菜肴款待客人，于是创制了鲜鸡烫盐焗制的方法现焗现食，因此菜始于东江一带，故称这种鸡为“东江盐焗鸡”。它的特点是皮脆、肉滑、骨香、味浓。

传说东江盐焗鸡来源于东江惠阳盐场，当时人们用盐储存煮熟的鸡，为的是使其不变味，能较长时间保管，每逢家里有客至，可随时拿来招呼款待客人，食用方便。后来人们发现经过腌储的鸡味道不但不变，还特别甘香鲜美，如图 5-55 所示。

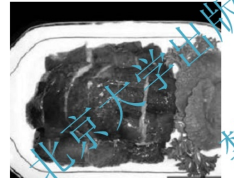


图 5-54 烧雁鹅



图 5-55 东江盐焗鸡

2）梅菜扣肉

梅菜扣肉即我们常说的烧白，因地域不同而名字颇多，其特点在于颜色酱红油亮，汤汁黏稠鲜美，扣肉滑溜醇香，肥而不腻，食之软烂醇香。梅菜吸油，而五花肉又会带有梅菜的清香、松仁的醇香，故梅菜、松仁和肥五花肉的搭配真的可以说是恰到好处。

梅菜是惠州传统特产，色泽金黄，香气扑鼻，清甜爽口，不寒不燥不湿不热，被称为“正气”菜而久负盛名。据说其与盐焗鸡、酿豆腐同时被称为“惠州三件宝”。据传梅菜扣肉还有一段美好的传说，北宋年间，苏东坡居惠州时，专门选派两位名厨远道至杭州西湖学厨艺，两位厨师学成返惠后，苏东坡又叫他们仿杭州西湖的“东坡扣肉”，用梅菜制成“梅菜扣肉”，果然美味可口，爽口而不腻人，深受广大惠州市民的欢迎，一时，成为惠州宴席上的美味菜肴。梅菜扣肉如图 5-56 所示。

3）三杯鸭

三杯鸭属于闽粤菜，主要原料是鸭肉、鸭掌、鸭脖子，口味咸香。此菜品本属福



建传统菜式，但在具体做法上更加翻新：当着顾客的面将 3 杯调料（3 杯调料包括酱油、香油和米酒分盛 3 杯）倒入鸭中，并引入铁板烧方式，使三杯鸭的食法更加古朴，让人们在吃后有一份回归的惊喜，如图 5-57 所示。



图 5-56　梅菜扣肉



图 5-57　三杯鸭

5.4.5　广东特色小吃、点心

广东小吃属岭南风味，多来源于民间，并且大都被流传下来而成为传统名食。现在的广东小吃和点心有区别，小吃品是专指那些街边小店经营的米、面小型食品，制作较简朴；点心是茶楼、早茶的繁多品种，以及星期美点等，特点是花式品种较多，造型精细。

广东小吃主要包括酥皮莲蓉包、娥姐粉果、马蹄糕、伦教糕、蜂巢芋角、蟹黄灌汤饺、薄皮鲜虾饺、干蒸烧卖、沙河粉、荷叶饭、及第粥、艇仔粥等。

广式点心主要包括广式月饼、萝卜糕、双皮奶松糕、猪肠粉、钵仔糕、蚝油叉烧包等。

1. 钵仔糕

钵仔糕是从香港流行起来的一种小甜点，其以粳米粉、糯米粉、澄粉、糖为基本原料，再根据不同的口味配以红豆、绿豆、水果、巧克力等进行加工蒸制而成，目前在全国各大城市已经开始流行，吃的人越来越多，卖的人也越来越多。钵仔糕晶莹剔透、爽滑可口、弹齿、不沾牙、时尚、口味丰富、造合各种年龄的消费人群。其品种有红豆、绿豆、哈密瓜、菠萝、巧克力、香蕉、水蜜桃、草莓等口味。钵仔糕因巨星周星驰主演的《破坏之王》而一炮走红。传统的钵仔糕为广东小吃之一，首创于广东省台山县，已有数百年的历史。清朝咸丰年间（公元 1851—1861 年）成书的《台山县志》载：“钵仔糕，前明士大夫每不远百里，泊船就之。其实，当时驰名者只一家，在华丰迁桥旁，河底有石，沁出清泉，其家适设石上，取以洗糖，澄清去浊，以瓦钵盛而蒸之，非他人所用。”故采用钵仔蒸糕之法一直传下来，成为现在的广东钵仔糕，以至其风靡全国，甚则海内外。钵仔糕如图 5-58 所示。

2. 沙河粉

沙河粉最初因产于广州沙河镇而得名。沙河位于白云山东麓，山上有九龙泉，该镇沙河饭店制作沙河粉的水就取自该泉。加上其独特的制粉技术，使沙河粉晶莹雪白，爽、韧、软滑，富有特色。



沙河粉是用大米磨成粉浆蒸制而成的薄粉条。因为以沙河镇产的粉最好，故内外都称之为沙河粉。正宗沙河粉的制作方法颇为讲究，原料采用精选龙眉白米，用水质特优的白云山泉水浸米或磨浆，拉出的粉薄而透明，韧而爽滑。其中，以沙河饭店的沙河粉最为著名。

沙河粉有上百年的历史，其粉洁白薄韧，食法有干炒、湿炒、泡（汤粉）食、凉拌等。沙河饭店专门有沙河粉专席，除咸食、甜食外，还加以各式果蔬榨汁制成彩色沙河粉，色彩缤纷，味道各异。沙河粉如图 5-59 所示。



图 5-58　钵仔糕

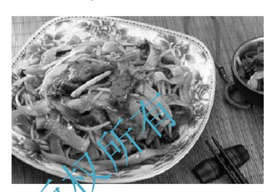


图 5-59　沙河粉

3. 艇仔粥



图 5-60　艇仔粥

广州人称小舟为“艇仔”，艇仔粥就是指这些以小艇为生，专营供应水边及船上顾客的小商贩所经营的粥品，主要集中在荔湾和东堤西濠口。此粥是从鱼生发展而来的，《南越游记》载：“岭南人喜取草鱼活者，剖割成屑，佐以瓜子、落花生、萝卜、木耳、芹菜、油煎面饵、粉丝、腐干，汇而食之，名曰鱼生。”“复有鱼生粥，其中所有诸品，因鱼生之名而名之。”现在珠江河面的船家已迁至岸上，艇仔粥也自小艇而进入大酒家、宾馆。艇仔粥是以鱼片、炸花生等多种配料加在粥中而成，集多种原料之长，多而不杂，爽脆软滑，鲜甜香美，适合众人口味，如图 5-60 所示。

5.5　八大菜系之浙菜及其文化

浙江菜，简称浙菜，是我国八大菜系之一。苏杭地区山清水秀，物产丰富佳肴美，故谚曰：“上有天堂，下有苏杭”。浙江省位于我国东海之滨，北部水道成网，素有江南鱼米之乡之称。西南丘陵起伏，盛产山珍野味。东部沿海渔场密布，水产资源丰富，有经济鱼类和贝壳类水产品 500 余种，总产值居全国之首，其物产丰富，佳肴自美，特色独具，有口皆碑。



5.5.1 浙菜的形成及发展

浙菜富有江南特色，历史悠久，源远流长，是中国著名的地方菜种。浙菜起源于新石器时代的河姆渡文化，经越国先民的开拓积累，汉唐时期的成熟定型，宋元时期的繁荣和明清时期的发展，浙江菜的基本风格已经形成。

浙江菜的形成有其历史的原因，同时也受资源特产的影响。浙江濒临东海，气候温和，水陆交通方便，其境内北半部地处我国“东南富庶”的长江三角洲平原，土地肥沃，河汉密布，盛产稻、麦、粟、豆、果蔬，水产资源十分丰富，四季时鲜源源上市；西南部丘陵起伏，盛产山珍野味，农舍鸡鸭成群，牛羊肥壮，无不为烹饪提供了殷实富足的原料。地方特产有富春江鲥鱼，舟山黄鱼，金华火腿，杭州油乡豆腐皮，西湖莼菜，绍兴麻鸭、越鸡和酒，西湖龙井茶，舟山的梭子蟹，安吉竹鸡，黄岩蜜桔等。丰富的烹饪资源、众多的名优特产，与卓越的烹饪技艺相结合，使浙江菜出类拔萃且独成体系。

新中国成立以后，浙江菜与全国各大菜系一样，得到了迅速的发展。浙江省还成立了专门培养烹饪人才的各类学校和烹饪研究机构，广泛进行烹饪文化交流，进一步完善了饮食业的设备和条件。在发掘传统菜的基础上，浙江菜大胆创新不断发展，从而使浙江饮食业经营的菜肴珍品琳琅满目，饮食业酒楼、饭店别具一格，规模逐渐扩大。在物质生活和文化生活日益提高的条件下，在浙江菜讲究色、香、味、形、器的基础上，广大厨师认真研究和提高菜肴的营养价值，使之达到平衡膳食，更加有益于消费者身体健康的要求，为浙江烹苑增添了朵朵奇葩异卉。

20 世纪七八十年代，浙菜仍是传统菜唱主角，80 年代末，有些传统菜已不受欢迎。取而代之的是“甲鱼、河鳗”以及眼下的基围虾、带子、青蟹、膏蟹、鲜活赤贝、鲍鱼、小沙鱼等。最重要的是，饮食服务的网点也一年比一年壮大，特别是私人经济的发展，更是来势凶猛。在供应品种和烹调上，私营个体的做法基本实行“活杀现烹”，口味上听任食者的要求，这迫使国营大店也跟着做。杭菜部分在“南风”的影响下，基围虾、带子等取代了旧杭菜有些品种。一些传统菜加以创新，但绍菜仍占主位。宁波发挥了靠海鲜的优势，而温州菜发展了许多以海鲜为原料的名菜。

顺应时势，浙菜的发展已进入讲科学、讲营养、讲卫生，以味为核心、以养为目的，以低价、实惠、大众消费为目的的高速度、跨越式发展阶段。走继承、发扬、开拓、创新的路线，大胆改革产品结构，调整家常型口味，提高时代饮食思路，实施面向大众化的消费观念。浙菜走进高科技的发展时代后，从实践逐步走向理论化、系统化，采用产品家常化，价格低廉化，原料流通化，烹制多变化的策略，走与科学相结合，饮食文化相结合，烹饪技艺相结合的路线，从而随着祖国物质文明和科学文化的进步，以更大更快的步伐开拓进步。

浙菜烹饪技术的提高，有赖于历代厨师的科学研究和创新。特别是市场经济深化中餐饮业的竞争日益激烈，随着人们生活水平的提高，生活习惯的变化，对口味、菜肴出品质量的要求也越来越高，如何满足广大消费者对餐饮业的高标准、严要求是对浙菜烹饪工作者的一场考验。



勇于进取的浙江人也意识到菜品的保健功效，故在发掘传统的基础上，大胆创新不断发展，从而使清淡雅致的浙菜的保养调理功能在其他菜系中首屈一指。使浙江饮食业经营的菜肴珍品琳琅满目，饮食业酒楼、饭店别具一格，规模逐渐扩大。在物质生活和文化生活日益提高的条件下，广大厨师在浙江菜讲究色、香、味、形、器的基础上，不断研究和提高菜肴的营养价值，使之达到平衡膳食，更加有益于消费者身体健康的要求，为浙江烹苑增添了朵朵奇葩异卉。

5.5.2 浙菜的地方风味

浙江有千里长的海岸线，盛产海味，如著名的舟山渔场的黄鱼、带鱼、石斑鱼、锦绣龙虾及蛎、蛤、虾、蟹等，还有淡菜、三门青蟹、温州蝤蛑（yóu móu）和近年发展的养殖虾等。浙北是“杭、嘉、湖”大平原，河道港叉遍布，著名的太湖南临湖州，故淡水鱼名贵品种，如鳜鱼、鲫鱼、青虾、湖蟹等以及四大家鱼产量极盛。西南为丛山峻岭，山珍野味历来有名，像庆元的香菇、景宁的黑木耳。中部为浙江盆地——金衢（qú）盆地，即金华大粮仓，闻名中外的金华火腿就是选用全国瘦肉型名猪之一的“金华两头乌”制成的。加上举世闻名的杭州龙井茶叶、绍兴老酒，都是烹饪中不可缺少的上乘原料。

【知识链接】

蝤蛑（yóu móu）

蝤蛑，学名青蟹，梭子蟹科，其甲壳略呈梭形，暗紫色，有青白色云斑，螯长而大，生活于浅海中，喜栖于海边沙滩的碎石块下或石隙间，以小鱼、小虾及小型贝类动物和水藻为食，肉味鲜美。分布于中国沿海，如图5-61。



图5-61 蝤蛑

浙菜系以杭州、宁波、绍兴、温州4种地方风味为主，以杭州菜最负盛名。浙菜系的历史也相当悠久，京师人南下开饭店，用北方的烹调方法将南方丰富的原料做得美味可口，“南料北烹”成为浙菜系一大特色。

5.5.3 浙菜的特点

1. 浙菜系的特点

浙菜系与众不同的是因时因地而异，有比较明显的特色风格，又具有共同的4个特点：选料讲究，烹饪独到，注重本味，制作精细。

1）选料讲究

原料讲究品种和季节时令，以充分体现原料质地的柔嫩与爽脆，所用海鲜、果蔬

之品，无不以时令为上，所用家禽、畜类，均以特产为多，充分体现了浙菜选料讲究鲜活、用料讲究部位，遵循“四时之序”的选料原则。

选料苛求“细、特、鲜、嫩”：细，即精细，注重选取原料精华部分，以保持菜品的高雅上乘；特，即特产，注重选用当地时令特产，以突出菜品的地方特色；鲜，即鲜活，注重选用时鲜蔬果和鲜活现杀的海味河鲜等原料，以确保菜品的口味纯正；嫩，即柔嫩，注重选用新嫩的原料，以保证菜品的清鲜爽脆。

2）烹饪技法独到

浙菜以烹调技法丰富多彩闻名于国内外，其中以炒、炸、烩、熘、蒸、烧 6 类为擅长。“熟物之法，最重火候”，浙菜常用的烹调方法有 30 余类，因料施技，注重主配料味的配合，口味富有变化。其所擅长的 6 种技法各有千秋。

（1）炒，以滑炒见长，要求速度快速成菜，成品质地滑嫩，薄油轻芡，清爽鲜美不腻；

（2）炸，菜品外松而里嫩，力求嫩滑醇鲜，火候恰到好处，以包裹炸、卷炸见长；

（3）烩，以烩的技法所制作的菜肴，汤菜鲜嫩，汤汁浓醇；

（4）熘，以溜的技法所制作的菜品讲究火候，注重配料，主料多需鲜嫩腴美之品，突出原料的鲜美纯真之味；

（5）蒸，讲究配料和烹制火候，主料做到鲜嫩腴美；

（6）烧，以烧的技法所烹制的菜品，更以火工见长，原料要求焖酥入味，浓香适口。

另外，浙江的名厨高手烹制海鲜河鲜有其独到之处，适应了江南人民喜食清淡鲜嫩之饮食习惯。烹制鱼时，多有过水处理程序，约有三分之二的鱼菜是以水为传热介质烹制而成，突出了鱼的鲜嫩味美之特点。传统菜当首推杭州的西湖醋鱼，其系活鱼现杀，经沸水氽熟，软熘而成，不加任何油腥，滑嫩鲜美，众口交赞。

3）注重本味

口味注重清鲜脆嫩，保持原料的本色和真味。清代杭州人李渔《闲情偶记》中曾认为“世界好物利在孤行”，意思是要吃上等原料的本味。但是烹饪的发展证明，所谓突出原料本味，并非单指原料经合理的科学的烹饪，而是去其糟粕，留其精华。去其糟粕，即除用熟处理外，还需要用葱、姜、蒜、绍酒、醋等调味品，达到去腥膻，增香的功效，驱逐原料的不良之味，增加原料的香味。

例如，浙江名菜“东坡肉”即以绍兴酒代水烹制，醇香甘美。由于浙江物产丰富，因此在菜品配制时多以四季鲜笋、火腿、冬菇、蘑菇和绿叶时菜等清香之物相辅佐。原料的合理搭配所产生的美味非用调味品所能及。如雪菜大汤黄鱼以腌雪里蕻、冬笋配之，汤料鲜香味美，风味独特；清汤越鸡则是以火腿、嫩笋、冬菇为辅料蒸制而成，原汁原味，醇香甘美；火夹鱼片则是将著名的金华火腿夹入鱼片中烹制而成，菜品鲜香合一，食之香嫩清鲜，其构思可谓巧夺天工。此类菜品举不胜举，足以证明浙菜在原料的配伍上有其微妙独到之处。而在海鲜河鲜的烹制上，浙菜也以增鲜之味和辅料来进行烹制，以突出原料之本。



4）制作精致

浙菜的菜品形态讲究，精巧细腻，清秀雅丽。这种风格特色，始于南宋，《梦粱录》曰："杭城风俗，凡百货卖饮食之人，多是装饰车盖担儿；盘食器皿，清洁精巧，以炫耀人耳目"。据南宋人记载，宋代都城在临安（今杭州），宫廷设有"蜜煎局"，专制各色雕花蜜煎以供御用。雕花蜜煎，是古代雕花食品的一种，起于唐代，即将果品用蜜渍之前，先用刀加以雕刻，然后制成蜜饯，以供人们玩赏食用。其原料有冬瓜、木瓜、枸橼（jǔ yuán）、金橘、鲜姜、嫩笋、青梅、枨（chéng）子、花红等。蜜煎局的厨师，或以木瓜雕成"鹊桥仙故事"，或"以菖蒲或通用草雕刻天师双虎象于中，四周以五色染菖蒲悬围子左右。"由此可见南宋时期厨师食雕技艺之高超。

综观当今浙江名厨综合运刀技法之娴熟，配菜之巧妙，烹调之细腻，装盘之讲究，均体现了浙江厨师把烹饪技艺与美学有机结合，创造出一款款美馔佳肴，其所具有的细腻多变幻刀法和淡雅的配色，深得国内外美食家的赞赏。如传统名菜"薄片火腿"，片片厚薄均等、长短一致、整齐划一，每片红白相间，造型尤似江南水乡的拱桥；南宋传统名菜"蟹酿橙"，色彩艳丽，橙香蟹美，构思巧妙，独具一格；创新菜肴"锦绣鱼丝"，9 厘米长的鱼丝整齐划一，足见厨师刀工功底之深厚，再缀以几线红绿柿椒，色彩艳丽和谐，博得广大食客的赞许。此外，许多菜肴，以风景名胜命名，造型优美。并且许多菜肴都富有美丽的传说，文化色彩浓郁是浙江菜一大特色。

2. 杭州风味菜的特点

杭州菜历史悠久，自南宋迁都临安（今杭州）后，其商市逐渐繁荣，各地食店也相继进入临安，菜馆、食店众多，而且多效仿京师。经营名菜有"百味羹""五味焙鸡""米脯风鳗""酒蒸鲥鱼"等近百种。明清年间，杭州又成为全国著名的风景区，游览杭州的帝王将相和文人骚客日益增多，饮食业更为发展，名菜名点大批涌现，从此，杭州成为既有美丽的西湖，又有脍炙人口的名菜名点的著名城市。

杭州菜是浙江菜的主流，其集成物产丰富之优势，吸收北方的烹饪技艺，并融合西湖胜迹的文采风貌，"南料北烹""口味交融"，自成一派，独具特色。

杭州菜的特点是制作精细，讲求变化，并喜欢以风景名胜来命名菜肴，烹调方法以爆、炒、烩、炸为主，成品具有清鲜爽脆、淡雅细腻的独特风格。代表菜品有东坡肉、薄片火腿、西湖醋鱼、宋嫂鱼羹、龙井虾仁、叫花童子鸡、油焖春笋、八宝豆腐、西湖莼菜汤、干炸响铃、生爆鳝片等。

3. 宁波风味菜的特点

宁波是最早的海鲜饮食文化的发源地，宁波海鲜饮食文化历史悠久，是珍贵的饮食文化遗产。从河姆渡文化遗址可推断出宁波地区先民们最迟 7000 多年以前就已吃上了海鲜。

宁波三江口是全省海陆货物的集散地，商行、钱庄林立，官绅商贾云集，故其成为饮食业的风水宝地，菜馆众多，竞争激烈，东有晋江楼，南有南华楼，西有状元楼，北有中央楼，都各有特色和绝招，各自拥有一批顾客。

宁波菜又名"甬帮菜"，是浙菜系中的一个重要支脉，其历史源远流长。宁波菜



的特点是菜品丰富多样，擅长烹制海鲜，鲜咸合一，口味“咸、鲜、臭”，烹调方法以蒸、烤、炖等技法为主，讲究鲜嫩软滑、原汁原味，色泽较浓，注重大汤大水。宁波菜的特色“臭”，主要是因为过去的渔民出海时，意外地发现许多食物发酵后，却散发出可口的香臭，吃在嘴里，一阵臭但随之而来的却是一股幽暗的清香。其代表菜品有“宁波三臭”臭冬瓜、臭豆腐、臭苋菜等。

宁波风味代表菜主要有宁波雪菜大黄鱼、黄鱼羹、三丝拌蛏、奉化摇蚶、雪菜炒鲜笋；另外还有宁波十大名菜：冰糖甲鱼、锅烧河鳗、腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、火臆金鸡、荷叶粉蒸肉、彩熘全黄鱼、网油包鹅肝、黄鱼鱼肚、苔菜拖黄鱼等。宁波十大名菜中，以冰糖甲鱼最著名，冰糖甲鱼的另一别称为“独占鳌头”，是甬江状元楼首创的。

宁波特色小吃也历史悠久，传统小吃可分为点心、糕饼、菜肴3类。点心类有猪油汤团、蛋花圆子、酒酿圆子、白糖方糕、多肉小笼、八宝甜羹、鲜肉馄饨、虾肉馄饨、雪菜大包、素包等上百个品种，并形成了以猪油汤团为首的包括龙凤金团、豆沙八宝饭、猪油洋酥糖、鲜肉小笼包子、烧麦、水晶油包、鲜肉馄饨、三丝宴面、豆沙圆子等10大名点；糕饼类有宁式蛋糕、月饼、桃酥、酥饼、绿豆糕、白糖细糕、桂花软糖、冰片糕、苔生片等。

宁波风味小吃在长期的发展过程中，形成了自己的特色。如宁式糕点已跻身全国糕点食品12大派系之列，具有选料严、加工精、造型巧、营养丰富等特点，并且形成以酥为主，软脆分明、甜咸适宜，柔松多味的鲜明特色。

4. 绍兴风味菜特点

许多人通过鲁迅先生的文章如乌蓬船、毡帽、社戏、孔乙己、茴香豆等来了解绍兴，现在许多东西虽已消失，但是饮食文化的许多精华犹存。

在江南水乡菜肴中，绍兴菜源远流长，有其特有的田园气息，比沪菜、杭菜更加清雅纯朴，乡土自然，且又与绍酒相辅相成。绍兴菜大多是从淡水鱼虾河鲜及家禽、豆类、竹笋等为烹调主料，擅长烹制河鲜，讲究的是香酥绵糯、原汤原汁、鲜咸入味、轻油忌辣，菜味醇和适中，发醇成鲜，“霉、酱、醉”为其地方特色。烹调方法以爆、炒、炸、烤、焖为主，制作精细，变化较多。

绍兴家常菜的特色是“霉”，其实这个“霉”是“腌”的派生词。绍兴人常吃的霉笋、霉毛豆、霉千张、霉豆腐、霉干菜等“霉菜系列”，又咸又香，最适于下饭、佐酒，也迎合农家口味。

绍兴菜爱用酒，当地有许多菜肴都是用绍兴酒烹制，绍兴黄酒可谓天下闻名，黄酒不单是佳酿，同样也是配菜的作料，因而其菜有一种独特的品性，借酒发威。绍兴菜中最知名的要数“清汤越鸡”了，人称“菜中皇后”。据说每到冬酿季节，旧时农家总要自酿老酒。酒糟是酿酒的副产品，香味醇和，用酒糟制菜，是绍兴菜的传统特色。一碗“糟溜虾仁”不知“醉”倒过多少吃客。

酱缸是绍兴的“名缸”，绍兴人常吃的酱鸡、酱鸭、酱肉等均出自此缸。冬闲时节，过去农户家家备有酱缸，腌制菜肴，味美无穷。



绍兴菜中还有一个特色是“臭”，臭菜有臭冬瓜、臭豆腐干等，到了咸亨酒店门口，扑鼻而来的是冲鼻的臭味，那是油炸臭豆腐的味道。绍兴街头、小巷深处常常传来冲鼻的油炸臭豆腐臭味。

绍兴名菜名点主要有干菜焖肉（霉干菜毗猪肉）、醉鸡（糟鸡）、醉虾、醉蟹、酱鸭、酱鸡、酱肉、清汤越鸡、小绍兴白斩鸡、白鲞扣鸡、鉴湖鱼味、清蒸鳜鱼、清汤鱼圆、头肚醋鱼、鱼烧豆腐、绍式虾球、绍什景、绍式小扣、糟溜虾仁、油臭豆腐、霉苋菜梗、霉千张、干菜鱼、干菜虾汤、喉口馒首、五彩燕馄饨等。

5. 温州风味菜特点

温州古称“瓯”，地处浙南沿海，也称东瓯，唐时始称温州，简称“瓯”或“温”。当地的语言、风俗和饮食文化，都自成一体，别具一格，素以“东瓯名镇”著称。

温州菜又称“瓯菜”，长期以来，温州人民利用当地丰富的自然资源，制作许多脍炙人口的美食佳肴，且自成一体，独具风味，逐渐形成瓯菜体系。20 世纪 80 年代改革开放后，瓯菜体系日臻完整，成为浙江菜系的 4 个地方（杭州、宁波、绍兴、温州）流派之一。经名厨精心筛选，已有 250 多种具有地方风味特色的名菜佳肴，其中 46 种列入《中国菜谱》。

瓯菜的特点是以海鲜入馔为主，口味清鲜，淡而不薄，注重原汁原味，烹调讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工，烹调方法以爆、炒见长，具有比较明显的特色风格。

其代表菜有三丝敲鱼、爆墨鱼花、锦绣鱼丝、双味梭子蟹、马铃黄鱼、网油黄鱼、炸熘黄鱼、蒜子鱼皮等。

温州特色小吃有汤圆、陡门头灯盏糕、鱼丸、胶冻、白蛇烧饼、敲鱼、矮人松糕、长人馄饨等；甜品有麻巧、楠溪山粉饺、白象香糕、薄饼、楠溪麦饼、鱼饼、油卵、楠溪糯米糖、马蹄松等。

5.5.4 浙菜中代表菜点及文化

浙菜富有江南特色，历史悠久，源远流长，是中国著名的地方菜种。浙菜起源于新石器时代的河姆渡文化，经越国先民的开拓积累，汉唐时期的成熟定型，宋元时期的繁荣和明清时期的发展，浙江菜的基本风格已经形成。并且浙菜中许多菜肴都富有美丽的传说，文化色彩浓郁是浙江菜一大特色。

1. 杭州风味菜点文化

1）西湖醋鱼

此菜相传出自“叔嫂传珍”的故事。古时西子湖畔住着宋氏兄弟，以捕鱼为生。当地恶棍赵大官人见宋嫂姿色动人，杀害其兄，又欲加害小叔，宋嫂劝小叔外逃，用糖醋烧鱼为他饯行，要他“苦甜毋忘百姓辛酸之处”。后来小叔得了功名，除暴安良，偶然的一次宴会，又尝到这一酸甜味的鱼菜，终于找到隐名遁逃的嫂嫂。后人传其事，仿其法烹制醋鱼，“西湖醋鱼”就成为杭州的传统名菜。西湖醋鱼选用鲜活草鱼，经饿养 1~2 天，促使其排尽泥土味，并采用活杀现烹，不着油腻菜品，色泽红亮，酸甜适宜，鱼肉结实，鲜美滑嫩，胜似蟹肉，风味独特，如图 5-62 所示。



2）龙井虾仁

龙井虾仁是取龙井茶叶和鲜活大河虾（挤成虾仁）烹制而成的一道杭州传统名菜，茶叶入馔，古已有之。龙井茶产于浙江杭州西湖附近的山中，以龙井村狮子峰所产为最佳，旧时，有寒食节不举火的风俗，节后举火称“新火”。这个时候采摘炒制的茶叶，正是“明前”茶（寒食后二日是清明节），属龙井茶中的最佳品。龙井茶素有“色绿、香郁、味甘、形美”四绝著称，并被清代皇上列为“贡品”。据传此茶起源于唐宋，明清以来，经当地人民精心培育，品质独特。苏东坡在《望江南》一词中就曾写道：“休对故人思故园，且将新火试新茶，诗酒趁年华。”唐代的《茶赋》也称茶能“滋饭蔬之精素，攻肉食之膻腻”。河虾则被古人誉为“馔品新珍”，肉嫩鲜美，补肾、解毒，营养丰富。将二者烹为菜肴，不仅色泽素雅，而且滋味独特。更为有趣的是，虾仁如白玉缀入点点碧绿的茶叶之中，鲜嫩、清香交织一起，颇能体现出西湖的风韵。此菜的特点是色泽淡雅、鲜嫩清香，如图 5-63 所示。



图 5-62　西湖醋鱼

图 5-63　龙井虾仁

3）东坡肉

相传此菜出自宋代大文学家苏东坡。宋元佑年间（约公元 1090 年），苏东坡出任杭州刺史，发动民众疏浚西湖，大功告成，为犒劳民工，吩咐家人将百姓馈赠的猪肉，按照他总结的经验：“慢著火少著水，火候足时他自美”，烹制成佳肴。与酒一起分送给民工，而其家人误将酒肉一起烧，结果做出的肉味特别香醇可口，人们传颂东坡的为人，又将此独特风味的块肉命以“东坡肉”。东坡肉经历代厨师的不断总结发展，现被公推为杭州第一名菜。其特点是薄皮嫩肉，色泽红亮，味醇汁浓，酥烂而形不碎，香糯而不腻口，如图 5-64 所示。

4）干炸响铃

干炸响铃是用杭州地区著名特产泗乡豆腐皮制成的，以色泽黄亮、鲜香味美，脆如响铃而被推为杭州特色风味名菜之列。泗乡豆腐皮产于杭州富阳东坞山村，故又名东坞山豆腐皮，已有 1000 多年的生产历史，是以上等黄豆、优质水源经 18 道工艺精制而成，腐皮薄如蝉翼，油润光亮，软而韧，拉力大，落水不糊，被誉为“金衣”，入馔清香味美，柔滑可口，是制作多种素食名菜的高档原料，也是制作干炸响铃专用主料，食时辅以甜面酱、花椒盐和葱白，其味更佳，如图 5-65 所示。





图 5-64　东坡肉



图 5-65　干炸响铃

5）叫花童子鸡

相传，古时有个叫花子，偷来一只小母鸡，在缺锅少灶的情况下，就用泥巴将鸡包起来，放在火堆中煨烤，烧熟后再剥去泥巴，竟意外地发现此鸡香气四溢，食之滋味鲜美异常。后来这一泥烤技法传入饭店酒家，经厨师在传统制作方法基础上加以改进，选用肥嫩越鸡，以竹箬壳、鲜荷叶包裹，最外层包上酒坛泥，先用猛火，后改温火煨成，现制现吃，清香扑鼻，鲜嫩可口，已成为杭州的传统名菜。叫花童鸡如图 5-66 所示。

6）宋嫂鱼羹

宋嫂鱼羹是南宋时的一种名菜，距今已有 800 多年的历史。据（宋）周密著的《武林旧事》记载，淳熙六年（公元 1171 年）3 月 15 日，宋高宗赵构登御舟闲游西湖，命内侍买湖中龟鱼放生，宣唤中有一卖鱼羹的妇人叫宋五嫂，自称是东京（今开封）人，随嫁到此，在西湖边以卖鱼羹为生。高宗吃了她做的鱼羹，十分赞赏，并念其年老，赐于金银绢匹。从此，宋嫂鱼羹声誉鹊起，富家巨室争相购食，成了驰誉京城的名肴。后经历代厨师不断地研制提高，宋嫂鱼羹的配料更为精细讲究，制成的鱼羹色泽油亮，鲜嫩滑润，味似蟹肉，故有“赛蟹羹”之称，是闻名遐迩的杭州传统风味名菜，如图 5-67 所示。





图 5-66　叫花童子鸡



图 5-67　宋嫂鱼羹

7）砂锅鱼头豆腐

“肚饥饭碗小，鱼美酒肠宽；问客何所好，豆腐烧鱼头”。这是过去挂在杭州王润兴饭店中的一副对联，其中，这“豆腐烧鱼头”还有一段与乾隆皇帝有关的趣闻。有一年初春，乾隆下江南来到杭州。有一次他穿便服上吴山私游，中午时分恰遇大雨，躲避于山腰间一户人家的屋檐下，又冷又饿，便推门入室以求午餐，主人见状十分同



情，将家中仅有的一块豆腐，一半用来烧菠菜，一半与半片鲢鱼头在砂锅中炖了炖，让其就餐。饥肠辘辘的乾隆，觉得菜饭味道特别好，回京后还念念不忘这顿美餐。他第二次来杭时，正逢春节，为了报答王小二一餐之赠，乾隆赐银助小二在河坊街吴山脚下开了一家饭馆，又亲笔题了“皇饭儿”三字（这就是王润兴饭店的前身）。王小二精心经营，专门供应鱼头豆腐等菜肴，顾客慕名而来，生意十分兴隆，砂锅鱼头豆腐也成为历久不衰的杭州传统名菜，如图 5-68 所示。



图 5-68 砂锅鱼头豆腐

2. 宁波风味菜点文化

宁波风味代表菜主要有新风鳗鲞、雪菜大黄鱼、黄鱼羹、三丝拌蛏、奉化摇蚶、雪菜炒鲜笋；另外还有宁波 10 大名菜：冰糖甲鱼、锅烧河鳗、腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、火臆金鸡、荷叶粉蒸肉、彩熘全黄鱼、网油包鹅肝、黄鱼鱼肚、苔菜拖黄鱼。

1）新风鳗鲞

新风鳗鲞是浙江宁波地区的风味名菜，用海鳗制作而成，其色泽洁白，鱼肉干香清平，鲜咸入味。鱼鲞是指剖开晾干的鱼，是东南沿海渔民最喜欢食用的佳品，其中，用黄鱼制作的叫“黄鱼鲞”，用鳗鱼制作的叫“鳗鲞”。每年腊冬，正是捕捞海鳗的旺季，此时又是西北风季节，把海鳗剖肚挖脏后，挂在避阳的通风处晾干，便为佳品。当地居民把这段时间晾制的鳗鱼干，冠以“新风”，故而得名“新风鳗鲞”。

相传春秋末期，吴王夫差与越国交战，带兵攻陷越地鄞邑，即现在的宁波地区，御厨在五鼎食中，除牛肉、羊肉、麋肉、猪肉外，取当地的鳗鲞，代替鲜鱼作菜。吴王食后，觉得此鱼香浓味美，与往日宫中所吃的鲤鱼、鲫鱼不同。待到回宫，虽餐餐有鱼肴，但却总觉其味不如鄞邑的可口。后来他差人到鄞县海边找来一位老渔民，专为他制作鱼肴。老渔民用鳗鲞加调味品后蒸熟，夫差吃后赞不绝口，鳗鲞从此身价百倍。清代时，鳗鲞也在民间流行，当时浙江台州温岭县松门地区出产的“台鲞”，闻名全国。袁枚在《随园食单》上曾提到“台鲞好丑不一，出台州松门者为佳，肉软而鲜肥。生时拆之，便可当作小菜，不必煮食也。用鲜肉同煨，须肉烂时放鲞，否则鲞消化不见矣。冻之则为鲞冻，绍兴人法也。”因为新风鳗鲞肉质丰满，鲜咸合一，风味独具，所以很受人们欢迎，民间至今仍有“新风鳗鲞味胜鸡”之说。新风鳗鲞如图 5-69 所示。

2）雪菜大汤黄鱼

雪菜大汤黄鱼是一道富有宁波特色的风味菜。雪菜（即雪里蕻九头芥），是宁波家常必备之菜，当地有句俗语“三天勿吃咸菜汤，两腿酸汪汪”（即没有劲），说明对雪菜的特殊嗜好。而大黄鱼又是宁波港的主要海鲜之一。雪菜大汤黄鱼不仅是宁波酒楼饭庄的传统名菜，也是民间筵席上的佳肴。此菜汤汁乳白浓醇，肉质结实肥嫩，口味咸鲜合一，鲜爽可口，如图 5-70 所示。



图 5-69 新风鳗鲞



图 5-70 雪菜大汤黄鱼

3）冰糖甲鱼

甲鱼也称鳖、团鱼、水鱼、元鱼、元菜、神守等名，含有蛋白质、钙、磷、维生素 A 等多种营养成分，肉质鲜美，为席上珍肴，有“五味食品”之称。据《日用本草》记载，甲鱼有“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”的功效，是民间公认的一种滋补食品。冰糖甲鱼是一道正宗的宁邦名菜，流传至今已有 200 多年的历史，以其独特的烹调方法，即热炙热油紧裹甲鱼，使色泽光亮，且能保热较长时间，甜酸咸香，绵糯润口，别具风格，被列为宁波市十大名菜之首，也是宁波名菜馆“状元楼”的看家菜，如图 5-71 所示。

3. 绍兴风味菜点文化

1）干菜焖肉

干菜焖肉是猪由五花肋条肉、霉干菜、红曲米制成的菜肴。猪肉枣红、干菜油黑，鲜香油润，酥糯不腻，咸鲜中略带甜味，这是干菜焖肉的风味特色。干菜，俗称“霉干菜”，由芥菜腌制晒干而成，是浙江绍兴的土特产，馨香鲜嫩，久贮不易变质，长期以来绍兴城乡居民都有自制干菜的习俗。干菜焖肉也成了群众喜爱的传统菜肴。周恩来总理生前多次来浙江，也爱吃这道富有绍兴田园风味的特色菜。干菜焖肉如图 5-72 所示。





图 5-71 冰糖甲鱼

图 5-72 干菜焖肉

2）清汤越鸡

清汤越鸡是绍兴的传统风味名菜，据说是由春秋时期越国流传下来的，是用绍兴

的特产越鸡烹制而成。此鸡肉白嫩，骨质松脆，利用原汁清炖，从而使其味鲜爽口。清朝皇帝乾隆游绍兴时吃过此菜，连声称好，此后，这个菜就成了朝廷的贡品。现在，这道名菜几经绍兴厨师的改进，并加上火腿、香菇、笋片作辅料，更具特点。现在的清汤越鸡是取用整只嫩母鸡，配以火腿片、笋片、香菇、绍酒等佐料清炖而成。鸡肉白嫩、骨松脆，汤清鲜，如图 5-73 所示。

3）绍什景

绍什景是绍兴民间筵席的一道必备菜。按照绍兴乡风，其筵席一般都用 10 碗菜，而绍什景则是“十碗头”中的第一道上桌的，以图“团圆”的意思。这菜里面有鱼圆、肉圆、河虾、鱼肚、笋、香茹、鸡肫、海参、猪肚等 10 种佐料，分“汤什景”和“过桥什景”，具有肉丸香酥，鱼丸嫩滑，色味各异，养料丰富，酒饭皆宜的特点。据传，隋朝杨素为了扩建绍兴城，叫民工在离绍兴城七里的青石山开采石料，石匠们为了图吉利，每年七月十三日都吃团圆饭，其中一道菜必是绍什景。如果在冬令季节，则用“什景火锅”形式，汤什景还以鸡汁汤作汤水，可下酒、和饭。绍什景如图 5-74 所示。



图 5-73　清汤越鸡　　图 5-74　绍什景

4）醉河虾

醉河虾源于民间，每当春秋之季有自制自食之习。鲁迅先生在《码上支日记》和《答有恒先生》中均写到“醉虾”，说一盘醉虾放在席上“活活的”，“虾越鲜活，吃的人便越高兴，越畅快”。而醉河虾是选用鉴湖所产的鲜活公虾，调以绍兴酒、南乳汁等炯醉而成。其特点是亮肉相离，生脆鲜嫩，清香醇香，别有情趣，如图 5-75 所示。

4. 温州风味菜点文化

1）爆墨鱼花

墨鱼也称“乌贼”“墨斗鱼”，其肉质肥，味鲜美，是一种常用的海产食品。中医认为墨鱼味咸、性平，有养血滋阴的作用。墨鱼刻上精细的花刀，经旺火速烹，使卷曲呈麦穗状，色白形美，卤汁紧包鱼卷，脆嫩爽口入味。此菜在全国第二届烹饪大赛中获铜牌奖。在瓯菜中有一系列的墨鱼菜肴，爆墨鱼花是其中的代表作，这是一道刀工、炉工并重的瓯菜名肴，脆嫩爽口，造型非常美观，如图 5-76 所示。






图 5-75 醉河虾



图 5-76 爆墨鱼花

2）三丝敲鱼

三丝敲鱼是温州民间传统佳肴，相传已有百余年历史。说起敲鱼，有一段传说：温州某古刹有一位老方丈，孤身一人赴福建取经，不幸途中遇难，葬身鱼腹。小和尚获知噩耗后，悲痛万分，便带念经用的木鱼，到师傅遇难的地方超度。过了 49 天，发现海面上浮起了许多鳞光闪闪的黄鱼。小和尚猛然想起师傅走时穿的那件黄色袈裟，心想这些鱼肯定是吃了师傅的肉体才显出黄色，于是怒火中烧，立即把这些黄鱼捞起来，剥去皮，净内脏，抽了骨，把鱼剁成肉糜，放在木鱼上狠狠地敲起来，把鱼肉敲成一片片薄饼状的鱼片，再把这些鱼片放在船上晒干，带回留念。由于数量过多，多余的就留在船上。船翁吃饭时，拣了些鱼片切丝熬汤，没想到味道异常鲜美。此消息不胫而走，“敲鱼”美味的好名声迅速传开，人们争相捕捞食用。久而久之，“敲鱼”这道制法奇特的菜肴也就流传至今。如今温州家家户户几乎都会做敲鱼，而且非常讲究，过去都选用黄鱼来制作，而今因其价格昂贵，所以采用大且刺少、肉厚细嫩的鮸鱼代替。“三丝”指的是鸡脯丝、火腿丝、香菇丝，敲鱼、三丝加清汤烹制而成的“三丝敲鱼”，汤清味醇，鲜嫩爽滑，色泽调和，独具风味，如图 5-77 所示。

3）长人馄饨

传说长人馄饨源于 1930 年左右，当时乐清人陈立标来温州以馄饨担开始经营，沿街叫卖。他的馄饨制作精细，馄饨皮很薄，用碱适当，馅肉用新鲜瘦肉，盖料更讲究，有紫菜、蛋丝、肉松、浸酒虾米，尤其是汤清见底，其馄饨形似花朵，美味爽口，深受大家欢迎。由于他个子很高，人们都称他的馄饨为“长人馄饨”。为了适应这种需要，陈立标的馄饨担便固定下来，摆在铁井栏口经营。这些年来，长人馄饨在保持其传统的基础上，又对馅料进行补充，产品不断地创新，增加了虾仁馄饨、黄鱼馄饨、鸡肉馄饨、牛肉馄饨等，打破了传统馄饨只能用鲜肉包馅的观念。长人馄饨具有近百年的历史，是温州家喻户晓的传统名小吃之一，注重质、味、形、色的相结合，选用优质馅料、辅料，以其色泽鲜艳、口感清鲜、底汤清冽，久吃不厌而誉满温州，如图 5-78 所示。




图 5-77　三丝敲鱼


图 5-78　长人馄饨

4）矮人松糕

矮人松糕为温州有名的特产，也是瓯菜名点，此糕选用纯糯米，过水磨成细粉（越细越好），拌以腌渍了几天的猪臀肥肉丁，并配以上等桂花和白糖拌匀，炊熟成板，切成方块出售。松糕既松又软，甜中有咸，清香可口，不粘牙，很是爽口。据说，这“矮人松糕”发明自 1943 年抗战后期，那时有个温州人叫谷进芳，在城区五马街口设摊制作松糕，边炊边卖，因其用料考究、制作精细，很是出名。由于谷进芳个头矮小，因此得名“矮人松糕”，如图 5-79 所示。

5）麻巧

麻巧源自农历七月初七民间妇女向织女星“乞巧”的风俗。农历七月七，温州有个风俗习惯就是吃麻巧，也就是俗称的“巧食”。麻巧采用优质面粉、蔗糖、猪油、食盐、苏打等原辅料，经调制成舌形，并撒以芝麻，烘烤而成。温州市面包食品厂生产的麻巧，1983 年获得浙江省商业传统最佳产品奖。

每到七夕节晚上，各家都在自家庭院内摆上麻巧、莲蓬、白藕等食物，女孩则对月穿针，以祈求织女能赐以巧技，还有用麻巧系上小孩端午所佩的“长命缕”掷于屋背上，寓意让喜鹊衔去搭桥，帮助织女渡过银河和牛郎相会。温州民间还有上辈（如母亲）给下辈（如已出嫁的女儿）送麻巧的习俗，直到现在，七夕节仍是温州民间一个富有浪漫色彩和美丽传说的传统节日，虽然其中一些习俗已渐渐淡化，甚至消失，唯有“麻巧”这一温州传统食品和象征忠贞爱情的牛郎织女故事一直流传至今，家喻户晓。麻巧如图 5-80 所示。


图 5-79　矮人松糕


图 5-80　麻巧



6）白蛇烧饼

清光绪末年，温州城区府头门钟楼右侧，有一家张氏开设的烧饼店，其所制“葱油重酥烧饼”，馅心是用盐渍猪肥膘肉丁、酒浸虾米、甜酱瓜粒、京冬菜丝、葱花拌以麻油，烧饼成形后用火炭烘制而出。出炉的烧饼呈淡黄色，食之酥脆。女店主是一个寡妇，因为喜穿白色衣衫，而且其所做的烧饼受人们喜爱，众人便以《白蛇传》中“白娘娘”称之，所制烧饼亦随之得名“白蛇烧饼”，如图 5-81 所示。



图 5-81　白蛇烧饼

5.5.5　浙江特色小吃

1. 拔丝蜜橘

“拔丝”是制作甜菜的一种常用方法，是将糖加热熬成糖汁，恰到火候时再将原料投入，使糖汁粘包原料，夹起时即拉成透明细长的糖丝，使人颇有食趣。

拔丝蜜橘是以浙江特产的黄岩蜜橘为原料，蜜橘富含维生素 C，甜酸清香，故制成的拔丝蜜橘色泽黄亮，酥脆爽口，甜中带有酸味，是一道营养价值高，口感滋味好的甜菜，如图 5-82 所示。

2. 吴山酥油饼

相传一千多年前，五代十国末，赵匡胤在安徽寿县与南唐的李升交战时被围，面临断粮之困，当地人们便用栗子面制成酥油饼支援赵军，最终使赵获胜。公元 960 年赵匡胤在汴梁（今河南开封）建立北宋王朝，当了皇帝之后，他常命御厨制作此饼，并称此饼为“大救驾”。南宋时迁都临安（即杭州），“大救驾”也从御膳房传至民间。人们用面粉和油起酥仿制此饼，尤以吴山风景点供应的酥油饼更具特色，其色白似玉，酥层清晰，食时酥松香甜，油而不腻，而被誉为“吴山第一点”。“吴山酥油饼”也就作为杭州的传统名点而流传至今，如图 5-83 所示。



图 5-82　拔丝蜜橘



图 5-83　吴山酥油饼



3. 宁波汤团



图 5-84　宁波汤圆

宁波汤团是南宋时流传下来的一种传统点心，并经过长期的发展而形成其独有的特色。宁波汤团是将糯米用水磨成粉浆，然后入布袋吊起沥水，待沥至不干不黏时取用。这种水粉色白发光，糯而不粘，制成的汤团皮薄绵糯，馅多油润，香甜不腻，自成特色，故有“江南吊浆汤团”之誉。宁波汤团的出名还与宁波的“缸鸭狗”汤团店有一段趣闻：20 世纪 40 年代，在宁波城隍庙有一个叫江阿狗的摊贩，以卖红枣汤和酒酿圆子为生，后来他学会了做猪油汤团的手艺，生意日见红火，不久他迁到开明街设店，为了招徕顾客，其在店面招牌上，以自己名字的谐音画了一只缸、一只鸭和一只狗（即江阿狗），这别出心裁的一招，果然引起顾客的好奇，加上他精湛的制作技艺，缸鸭狗宁波汤团的名气也越来越大。宁波汤团如图 5-84 所示。

4. 嘉兴粽子

粽子是嘉兴的主要物产，尤以五芳斋的鲜肉粽子见长，其始于 1921 年，至今已有 90 余年的历史。由于嘉兴粽子用料考究，制作精细，口味纯正，且四季供应，故久享盛誉，有“粽子大王”之称，并驰名于江、浙、粤、沪地区。以五芳斋为代表的嘉兴粽子，除猪肉、细沙等传统品种外，至今已发展有蛋黄、火腿、栗子等数十个新品种。嘉兴粽子成品形态美观别致，肉质酥烂鲜嫩，肥糯可口不腻，若用筷夹分 4 块，可块块见肉，具有江南独特风味，如图 5-85 所示。

5. 片儿川

片儿川是杭州的一种著名汤面，面的浇头主要由雪菜、笋片、瘦肉丝组成，鲜美可口。片儿川已有百余年历史，最早是由杭州老店奎元馆首创，其特色在于雪菜和笋片的鲜美，食客吃后回味无穷，是杭州市民最喜爱的日常小吃之一。

相传片儿川面，还是奎元馆初创时小面店的看家面，清时全省到杭州来赶考的各地读书人很多，店主为招徕这些读书人的生意，就以雪里蕻菜、笋片、猪肉片烧制成的大众化面专门供应外地穷苦书生。有一次，一位年轻秀才来吃面，只要一碗阳春面，店主见其眉清目秀，家境贫寒，特赠送他一碗片儿川面，外送三只茶叶蛋，祝他连中三元。后来，这位秀才中了贡士，放榜之日，特到店里向店主致谢，因小面店尚没有招牌，就提笔写了“奎元馆”三字。从此，奎元馆的片儿川面名声大振，食客盈门。片儿川如图 5-86 所示。





图 5-85　嘉兴粽子



图 5-86　片儿川

5.6　八大菜系之徽菜及其文化

徽菜是徽州菜的简称，又称“徽帮”“安徽风味”，仅仅指徽州菜，不等同于安徽菜，主要指徽州地区，不包括皖北地区，安徽省江南地区徽菜名中“徽”字就是由徽州而来。徽州，今安徽黄山市、绩溪县及江西婺（wù）源县。徽州因处于两种气候交接地带，所以雨量较多、气候适中，物产特别丰富。黄山植物就有 1470 多种，其中的不少植物可以食用。野生动物，栖山而息，徽州是山区，故野生动物种类就更多。山珍野味，造成了徽菜主佐料的独到之处。徽菜是中国八大菜系之一，起源于黄山麓下的歙（shè）县，即古代的徽州。后因新安江畔的屯溪小镇成为“祁红”、“屯绿”等名茶和徽墨、歙砚等土特产品的集散中心，饮食业发达，徽菜的重点逐渐转移到屯溪，并在这里得到进一步发展。

5.6.1　徽菜的形成及发展

徽菜的形成与江南古徽州独特的地理环境、人文环境、饮食习俗密切相关。绿树丛荫、沟壑纵横、气候宜人的徽州自然环境，为徽菜提供了取之不尽、用之不竭的菜品原料。得天独厚的条件成为徽菜发展的有力物质保障，同时徽州名目繁多的风俗礼仪、时节活动，也有力的促进了徽菜的形成和发展。在绩溪的民间宴席中，县城有六大盘、十碗细点四，岭北有吃四盘、一品锅，岭南有九碗六、十碗八等习俗。

徽菜的形成、发展与徽商的兴起、发迹有着密切的关系，徽商史称“新安大贾”，起于东晋，唐宋时期日渐发达，明代晚期至清乾隆末期是徽商的黄金时代，其时徽商人数之多，活动范围之广，资本之雄厚，皆居当时商团之前列。宋朝著名数学家朱熹的外祖父祝确，就是当时徽商的典型代表，他所经营的商栈、邸舍（即旅店）、酒肆，曾占据歙州城的一半，号称“祝半城”。明嘉靖至清乾隆年间，扬州著名商贾约 80 人，其中徽商商贾就占 60 人之多；十大盐商中，徽商竟居一半以上。徽商富甲天下，生活奢靡，而又偏爱家乡风味，其饮馔之丰盛，筵席之豪华，对徽菜的发展起了推波助澜的作用，哪里有徽商哪里就有徽菜馆。明清时期，徽商在扬州、上海、武汉盛极一时，上海的徽菜馆曾一度达至 500 余家，到抗日战争时期，上海的徽菜馆仍有 130



余家，武汉也有40余家。有趣的是据《老上海》资料称1925年前后“沪上菜馆初唯有徽州、苏州，后乃有金陵、扬州、镇江诸馆”，而所谓的“苏州”亦指原在姑苏的徽商郜之望、郜家烈迁移到沪之后开设的天福园、九华园、鼎半园等菜馆。可见徽菜的发展也很迅速，据曾觉生在《解放前武汉的徽商与徽帮》一文介绍，直至新中国成立后，武汉的徽菜馆仍居饮食市场的首要地位，“可以说武汉酒菜业中最大的一帮……为人们所欢迎、所光顾。”

在漫长的岁月里，经过历代名厨的辛勤创造、兼收并蓄，特别是新中国成立以后，省内名厨的交流切磋、继承发展，徽菜已逐渐从徽州地区的山乡风味脱颖而出，如今其集中了安徽各地的风味特色、名馔佳肴，逐步成为一个雅俗共赏、南北咸宜、独具一格、自成一体的著名菜系。

从历史到现在，徽菜都是徽州文化的典型代表，也是江南饮食中的一朵奇葩。然而现在安徽省正大力推广所谓的泛徽文化，以江淮文化偷换徽州文化之概念。并在合肥、淮南等地面向全国各地打起“徽菜”的招牌。然而这些所谓的“徽菜”都不是八大菜系中的徽菜的真正代表，只不过是江淮菜系或中原菜系的旁系。真正的徽菜只有徽州地区才有，也只有真正的徽州人才能做出最好的徽菜（徽州：黄山、绩溪、婺源）。

5.6.2 徽菜的地方风味

在悠久的历史长河中，徽菜经过历代徽厨的不断总结，不断创新，以就地取材，选料严谨，巧妙用火，功夫独特，擅长烧炖，浓淡适宜，讲究食补，以食补身，注重文化，底蕴深厚的特点而成为雅俗共赏、南北咸宜、独具一格、自成一体的著名菜系。

徽菜的传统品种多达千种以上，其风味包含皖南、沿江、沿淮3种地方菜肴的特色，其中皖南菜是主要代表。

5.6.3 徽菜的特点

1. 徽菜的特点

徽菜的风格是清雅纯朴、原汁原味、酥嫩香鲜、浓淡适宜，并具有选料严谨、火工独到、讲究食补、注重本味、菜式多样、南北咸宜的特点。

徽菜的主要特点是以下3点。

1）选料独特。徽菜为了体现“原汁原味”的精髓，在用料上讲求新鲜活嫩，讲究“纯天然”，即“就地取材，以鲜制胜”。徽地盛产山珍野味河鲜家禽，就地取材使菜肴地方特色突出并保证了菜品鲜活；在调味上坚持以葱、姜去异味，以高汤引味，以火腿助味，以冰糖提鲜，以自制的土酱调色增香。

2）烹调技法多样，徽菜有3重，即“重油、重色、重火工”。徽菜擅烧炖、蒸制，浓淡相宜，除爆、炒、熘、炸、烩、煮、烤、焐等技法各有千秋外，还尤以烧、炖及熏、蒸菜品而闻名，因料制菜，达到原汁原味的效果。徽菜还善用火候，并且火功独到，根据不同原料的质地特点、成品菜的风味要求，分别采用大火、中火、小火烹调。



3）注重天然，以食养身。徽菜在发展过程中始终继承和弘扬祖国悠久独特的食物养生和中医学上“医食同源，药食并重”的传统，无论在烹饪方法上还是在原料的选择和搭配上，都十分讲究食补与养生。在春秋战国时期，老子和庄子的养生思想就广为流传。东汉杰出医学家华佗主张“食补”“食疗”。曹操撰写的《四时御食制》也对古今“食疗”理论及其应用都产生了极大的影响。

徽菜注重食补，讲究以食养生，但其却不同于在菜肴中配药材烹调的“药膳”，从而这也成为徽菜的另一大特色。徽菜注重烧、炖、焖、蒸，常以整鸡、整鸭、整鸽、整鳖煮汁熬汤，亦源于滋补养生之道。传统经典的徽菜，不仅仅是原料高档、珍贵，同时更是技艺精湛、科学配伍、营养均衡的综合体现。

2. 皖南风味菜的特点

皖南菜包括黄山、歙（shè）县（古徽州）、绩溪等地，皖南以徽州地区的菜肴为代表，是徽菜的主流与渊源。其主要特点是喜用火腿佐味，以冰糖提鲜，善于保持原料的本味、真味，讲究火功，善烹野味，量大油重，朴素实惠，口感以咸、鲜、香为主，放糖亦不觉其甜。不少菜肴都是取用木炭小火炖、烧、蒸而成，汤清味醇，原锅上席，香气四溢。据史料记录，早在南宋，皖南的“沙地马蹄鳖”、“雪天牛尾狸”就已十分著名。

皖南风味菜的代表菜点主要有红烧头尾，清炖马蹄鳖，黄山蒸鸽，红烧果子狸，符离集烧鸡，奶汁肥王鱼，腌鲜鳜鱼，葡萄鱼，清蒸石鸡，问政山笋，徽州毛豆腐，徽州桃脂烧肉，石耳炖鸡等。

3. 沿江风味菜的特点

沿江风味盛行于芜湖、安庆及巢湖地区，以烹调河鲜、家禽见长，讲究刀功，注重形色，善于以糖调味，并擅长烧、炖、清蒸和烟熏技艺，其菜肴具有清爽、酥嫩、鲜醇、浓香的特色。

沿江风味菜的代表菜点主要有清香炒悟鸡，生熏仔鸡，松子酥肉，八宝鸡，八大锤，毛峰熏鲥鱼，火烘鱼，蟹黄虾盅，蒋大顺渣肉，李鸿章大杂烩等。“菜花甲鱼菊花蟹，刀鱼过后鲥鱼来，春笋蚕豆荷花藕，八月桂花鹅鸭肥”，鲜明地体现了沿江人民的食俗情趣。

4. 沿淮风味菜的特点

沿淮菜是以黄河流域的蚌埠、宿县、阜阳的地方菜为代表，擅长烧、炸、熘等烹调技法，爱以芫荽（香菜）、辣椒调味配色，其风味特点是咸、鲜、酥脆、微辣，爽口，极少以糖调味。其总体风格是清雅纯朴、原汁原味、酥嫩香鲜、浓淡适宜，且具有选料严谨、火工独到、讲究食补、注重本味、菜式多样、南北咸宜的特征。

沿淮风味菜的代表菜点主要有无为熏鸭，毛峰熏鲥鱼，盐焖荷叶鸡，方腊鱼，石耳炖鸡，香炸琵琶虾，鱼咬羊，老蚌怀珠，朱洪武豆腐，焦炸羊肉，云雾肉，阜阳板鸡，绿豆煎饼，蝴蝶面，蜜汁红芋，凤尾虾排等。

5.6.4 徽菜中代表菜点及文化

1. 皖南风味的代表菜点

1）问政山笋

安徽歙县问政山所产之笋，笋壳黄中泛红，笋肉清白，异常鲜嫩且微甜。在安徽，人们历来将其作为主配料制菜。《安徽通志》中曾有“笋出徽州六邑，以问政山笋尤佳”的记载。“问政山笋”一菜是安徽素菜中最著名的特色菜。此菜的特点是笋色玉白、清香脆嫩、鲜甜微酸，如图 5-87 所示。

2）红烧果子狸

果子狸又名牛尾狸，形似家猫，以果为食，故名果子狸。皖南和皖西大别山区均有产。其身细长，善攀缘，鼻和眼部有白斑，故当地俗称“白额”，毛呈灰棕色或淡黄色，肉质细嫩鲜美，有异香，是珍稀野味，曾与鱼翅、鱼唇、裙边、鲥鱼、广肚、银耳、哈土蟆一起被列为山珍海味中的八珍（称中八珍）。入秋后，山区野果成熟，果子狸食物丰盛，身体逐渐肥壮；到了严冬季节，树叶脱落，人们用网张或枪猎较易捕获。红烧果子狸是徽州利用野味烹制菜肴的历史最悠久的一款菜点。早在南宋时，以“雪天牛尾狸”作原料做的菜品，就已成为徽菜歙味的代表。红烧果子狸如图 5-88 所示。



图 5-87 问政山笋



图 5-88 红烧果子狸

3）清蒸石鸡

石鸡是生长在皖南徽州深山溪涧中特有的一种蛙类。由于它生活在石隙中，其肉质白嫩味醇，可与家鸡媲美，而享有“石鸡”的美称。其体型较青蛙肥壮，大者达 300~400 克重，背呈黑褐色且有条纹，腹部乳白，雄性胸部还长有刺状肉刺，故又称“棘蛙”。石鸡性寒，有清火、明目和滋补强身等功效，且脂肪含量低，蛋白质甚高，堪称食、药两用兼优的佳品。石鸡食法很多，清蒸、红烧、油炸均可。清蒸石鸡汤清香郁，肉细嫩柔滑，原味鲜醇，素以珍品著称，如图 5-89 所示。

4）肥王鱼豆腐

在淮水之滨，有一深不见底的黑龙潭，该潭所产名贵肥王鱼，成菜具有鲜、嫩、滑、爽 4 大特点，清蒸、白煮、红烧、片炒无不美妙，尤其是清蒸做汤。肥王鱼肉质似豆腐般的细嫩，汁如鸡汤般的鲜美，为筵席上之珍品。



相传，淮南王刘安，一日出巡到黑龙潭，适逢当地佟财主纳妾，财主把他请到家中，盛宴款待。席上满桌鸡、鸭、肉、蛋，可刘安偏爱吃鲜嫩清香的八公山豆腐，财主一时为难。正在此时，一渔翁报献豆腐，刘安命人端上，刘安一尝，连声叫好，“美味！美味！”随即吩咐赏银，但渔翁不要，而是诉说了他女儿被佟财主霸占的冤情。刘安令佟放出该女，见她已被折磨得奄奄一息，刘安一怒之下，喝令左右把财主投入黑龙潭喂鱼。当地群众为纪念刘安为政清廉，就把此菜叫做“奶汁肥王鱼”。肥王鱼豆腐如图 5-90 所示。



图 5-89　清蒸石鸡

图 5-90　肥王鱼豆腐

2. 沿江风味的代表菜点

1） 松子酥肉

松子酥肉，原名“松子肉”，60 多年前，由芜湖烹饪名师王荣余首先创制，当时名为“子酥肉”。1978 年编入《安徽菜谱》时，改名为“松子酥肉”。松子酥肉，是以松子仁和猪肉为主料烹制而成。松子仁是松树果实的仁肉，含有丰富的蛋白质和脂肪，熟仁肥香可口，有滋补、润肤、健身的功效。松子酥肉是在古菜“萝蓑肉”和“棋盘肉”的制法基础上，将两法合用于一菜，以松子仁代替芝麻创制而成。几十年来，经芜湖厨师不断改进，其用料和制法比原来更高一筹，并成为安徽的一大名菜。松子酥肉如图 5-91 所示。

2） 蒋大顺渣肉

渣肉，是徽菜中的一道名菜，酒楼菜馆和普通家庭，均普遍制作。然而老安庆人都赞誉蒋大顺渣肉为渣肉之王。其制法与湘菜系的米粉蒸肉、苏菜系的荷叶粉蒸肉、川菜系的荷叶蒸肉、鲁菜系的荷叶肉略同，但上述各名肴均不及蒋大顺渣肉鲜美异香的特殊风味。蒋大顺渣肉，创于清末，已有 90 多年历史。店面坐落在西门外太平巷，业主蒋学盈于 20 世纪 20 年代病故，后由其媳蒋宋氏经营，蒋宋氏进一步发展了风味特色，色、香、味、形更加完美，鲜美异香，从而使蒋大顺渣肉成为安庆五大风味小吃之一，深受远近食客喜爱，是驰名省内的美味佳肴。总结起来，蒋大顺渣肉的特点在于用料严格，律于配方，主料只取猪肉之中段软硬五花，配料更加讲究。蒋大顺渣肉如图 5-92 所示。



图 5-91　松子酥肉



图 5-92　蒋大顺渣肉

3）李鸿章大杂烩

相传李鸿章在访问美国期间，曾宴请美国宾客，因中国菜可口美味，深受欢迎，李鸿章即命厨师加菜，但原料已用完，厨师急中生智，将所剩海鲜等余料混合下锅，烧好上桌，外国人尝后赞不绝口，并询问菜名，李鸿章用合肥话说："小意思，杂碎（即杂烩谐音）"。此后，"大杂烩"便在美国传开，合肥城乡也仿而效之，遂成名菜。该菜品的主要原料有海参、鱼肚、鱿鱼、玉兰片、腐竹、鸡肉、火腿、蛋黄糕、鸽蛋、猪肝、干贝、冬菇、咸鸭蛋黄、菠菜、鸡汤等，成菜具有醇香多味、鲜咸可口等特点，如图 5-93 所示。

4）八宝鸡

八宝鸡，又名"八宝全鸡"，是芜湖筵席上的一道传统名菜，其色、香、味、形俱佳。八宝有荤八宝、素八宝两种和甜八宝、咸八宝两味，主要是采用 8 种材料配制而成。其特点是选料考究，做工精细，造型美观，滋味鲜美。八宝是由民间流传的"八仙过海"故事演变而来。相传，有一次，八仙在山东蓬莱阁趁着酒兴，各自抛出宝物，使之漂过海去。厨师们便别出心裁，把菜肴的 8 种配料喻为"八仙"所使用的 8 种宝物，并以此招徕顾客。八宝鸡如图 5-94 所示。





图 5-93　李鸿章大杂烩

图 5-94　八宝鸡

5）八大锤

八大锤又名雷公鸡，是芜湖传统名菜，厨师们根据《岳飞传》书中有四员大将均手持双锤，号称八大锤的典故，把一只鸡巧妙地做成 8 个"铜锤"，故称八大锤。此菜需先腌后炸，故其外酥香，内鲜嫩，若配以花椒盐、甜面酱、辣酱油和番茄酱 4 种



调料供蘸食，其味更佳，如图 5-95 所示。


图 5-95　八大锤

3. 沿淮风味的代表菜点

1）盐焖荷叶鸡

盐焖荷叶鸡，是阜阳名厨卢其林制作的一种具有地方特色的佳肴。其历史悠久，风味独特，在阜阳久享盛誉。说起盐焖荷叶鸡，还有一段趣闻：在抗日战争时期，国民党第一战区副司令长官汤恩伯去临泉县郭寨巡视，路过界首县，当地汪军徐司令闻讯，立即安排接待。他为了讨好汤恩伯，便指派专人四处寻找名厨备筵款待，终于请来厨师卢其林。备菜期间，卢其林买来 20 斤大粒盐，被徐司令发觉，不问情由，大骂其一通。卢其林这时是“秀才遇到兵，有礼讲不清”，故也不分辨，只顾干活。只见他手持一只宰杀好的鸡，抹酱油，淋料酒，又在鸡膛内放进各种调料，用鲜荷叶包好，放进热盐堆里熏焖。宴会临结束时，汤恩伯正想离席，却突然闻到一股荷叶清香，又见服务员端上一道别致的荷包鸡，汤恩伯食后大加赞赏。徐司令品尝后，也眉开眼笑。汤恩伯寻问菜名，主厨卢其林答道：“盐焖荷叶鸡”。汤恩伯听后，到处宣扬，由是这道菜传扬开来。盐焖荷叶鸡如图 5-96 所示。

2）阜阳板鸡

阜阳板鸡，是颍州的传统佳肴，经四代相传，至今已有 100 多年历史。由于其配料齐全，芳香浓郁，汤鲜肉嫩，风味独特，因而深受群众喜爱。清光绪三年（公元 1877 年），阜阳李某，因家境贫困，以卖卤鸡谋生，起初因经营方法不善，仅把鸡宰杀洗净，放入锅内加佐料煮熟整卖，因而无人问津。李某非常纳闷，之后来了一位老人，执意要买一只鸡腿，李某本不想卖，后因被缠得无可奈何才卖给他。但他从这件事中得到启发，决定把鸡分块出售，即把鸡按部位分成大小不同的鸡块，摆放木板盘里，定为几等价格。这样卤鸡很快卖光。由于经营方法灵活，顾客花钱不多，每天索购者盈门，供不应求。这种卤鸡本没名称，因是放在木板上销售，所以当地人称它为“板鸡”。后经世代流传，又称为“阜阳板鸡”，现已远近闻其名。阜阳板鸡如图 5-97 所示。


图 5-96　盐焖荷叶鸡


图 5-97　阜阳板鸡

3）朱洪武豆腐

朱洪武豆腐又名“凤阳酿豆腐”，是沿淮地区传统名菜。据《凤阳传》说：明朝开国皇帝朱元璋（年号洪武）幼时，因家境贫困靠乞讨度日。一天他在凤阳城内讨到一块“酿豆腐”，吃后感到颇有滋味，便经常到饭店去讨食。做了皇帝以后，他时常想起家乡风味，便从凤阳将厨师召进皇宫为他专做此菜。厨师按照凤阳的传统做了这种酿豆腐，深得朱皇帝喜爱。此后皇宫宴席上也离不开这道菜，并且流传至今，称作“朱洪武豆腐”，驰名于世，如图 5-98 所示。

4）母子相会

母子相会，是亳州一带民间广泛流传的佳肴，已有 600 多年的历史。此菜选用优良母鸡和鸡蛋合制而成，汤鲜味美，风味独特，在亳州久负盛名。据《亳州文史资料》记载：元至正十一年（公元 1351 年），韩山童发动起义时，不幸被杀害，其子韩林儿随母逃往砀山。后来韩山童的另一支起义军领袖刘富通，一举占领亳州，声威大震。这时刘福通便派人把韩林儿母子二人接到亳州，尊韩林儿为明王，尊其母为皇太后，建国号为宋，改元为龙凤年，并以亳州为国都。刘福通为了欢迎韩林儿母子，特设宴庆贺，并说，今日与你们母子相会，君臣欢聚一堂，要好好痛饮一番，以示祝贺，便命官府主厨煨炖老母鸡汤，再放入几个鸡蛋。主厨得知内情，便取其意，将此菜称为“母子相会”。端上桌来，客人闻其名，见其菜，顿时喜悦万分，连说“好菜”，频频举杯祝贺。自此，这个菜便在民间广为流传。到了清朝，成为亳州名菜。建国后，很少有人经营。现经挖掘，这道菜才得以面世。母子相会如图 5-99 所示。


图 5-98　朱洪武豆腐


图 5-99　母子相会

5.6.5　徽州特色小吃

1. 深渡包袱

深渡是旧徽州歙县一个古渡口，由浙江方向出入徽州的客商大多经此渡口。明清时行商多背包袱旅行，深渡的饮食摊主遂仿其形，创制出一种在馄饨皮上放上馅，卷包成如商人背负的包袱形状的小吃。这种小吃因为保持了徽菜原汁原汤的烹饪技术，吃起来特别鲜嫩、香美，深受客商的青睐，很快便流传开来。深渡包袱配汤食用，入水锅煮熟捞出，馅中有火腿、香菇末，汤中除放熟猪油、酱油外，还有猪油渣末、



葱、蒜、姜末，是一种方便的美味小吃，如图 5-100 所示。

2. 臭桂鱼

桂鱼（鳜鱼）属淡水鱼种，徽人食桂鱼多从远地挑运，据说有位肩贩挑了两桶桂鱼，行至半途而鱼臭，肩贩情急生智，刮鳞去鳃，掏尽内脏，抹上食盐，后有厨师用徽菜烹调技艺，将此臭鱼以重料、小火红烧，结果食之肉质细嫩，且醇厚入味，后人仿效，竟成了名菜“腌鲜桂鱼”，俗称“臭桂鱼”。到黄山，一定要品尝一下当地的特色菜“臭鳜鱼”，以及用鲜笋或笋干烹调的各种美味。臭桂鱼名为“臭”，其实香，鳜鱼用佐料腌制，再配上碎肉丁一起蒸，撒上泡辣椒，却又不过分红火，滋味浓厚，令人垂涎，如图 5-101 所示。



图 5-100　深渡包袱

图 5-101　臭鳜鱼

3. 徽州裹粽——枕头粽

枕头粽是黄山民间小吃名品。全国各地都有米粽，但黄山地区的粽子却独具风味，其在包法、形状、内容上都与众不同。徽州裹粽大多是枕头粽，长大肥硕，两道捆索，四只角，形如枕头。其品种繁多，有肉粽、排骨粽、枣栗粽、豆沙粽、红豆粽等。值得一提的是灰汁粽，其是由草木灰滤水拌糯米裹制而成，因碱性重，黏性强，吃起来特别可口绵软，加上便于短期存放，所以深受食客青睐。徽州裹粽是一种营养丰富、卫生方便、风味可口的旅游食品。其中，枕头粽如图 5-102 所示。

4. 冻米糖

冻米糖是徽州糕点，春节前，农村家家切糖，即制作“冻米糖”。传说此风俗已流传了近千年，至今仍兴盛不衰。冻米糖是将上等糯米蒸熟后放在露天晒、冻，然后下锅炒，使之膨化，再拌和白糖、饴糖做成。用刀切成一片片痕印，食用时手可分片。冻米糖还可加上红、绿米和桂花、芝麻、橘片米等天然香料，形成色、香、味俱全的糕点。冻米糖如图 5-103 所示。

5. 臭豆腐——大呆臭

臭豆腐俗名“大呆臭”，为王致和于清康熙年间创制，康熙皇帝品尝后赞不绝口，特地御笔亲书“青方”二字赐王致和，臭豆腐从此名声大振。与浙江绍兴的臭千张、安徽淮南的臭香干呈鼎足三分之势，享誉海内外。徽州大呆臭，表面为灰、兰、黑综合



色，内里洁白如玉，闻着臭，吃则异香，独具一番风味，然而由于大呆臭的制作工艺很复杂，所以这道风味小吃，恐怕只有来黄山的游客才能吃到了。大呆臭如图 5-104 所示。



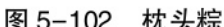


图 5-102　枕头粽



图 5-103　冻米糖

6. 方腊鱼

方腊鱼，又名“大鱼退兵将”，是取鱼中上品鳜鱼，特别是皖南黄山一带山溪名产桃花鳜为原料，采用多种烹调方法精制而成。鳜鱼在盘中昂首翘尾，有乘万顷波涛腾跃之势，是不可多得的黄山佳肴。方腊鱼的烹调方法有蒸、烧、炸、软熘外加酿蟹盒，其味咸鲜、香松、酸甜、滑嫩，一菜之中多形、多色、多味，可谓别有风味。然而为什么此菜命名为方腊鱼？原来还流传着一段故事。

北宋末年，歙县七贤府人方腊利用明教（又称摩尼教）组织群众起义，反抗赵宋王朝。公元 1120 年即宋徽宗宣和二年秋，起义之火点燃。仅半年左右，即占浙、皖、赣的 6 州 52 县，威震东南。宋王朝集中了数十万军队对方腊起义军进行反扑。起义军因寡不敌众，便登上齐云山独耸峰。那里居高临下，地势险要，但不利久守。官兵攻山不上，便在山下驻扎，欲断其粮草，将起义军困死于山上。方腊在山上为此着急，但见山上有一水池，池中鱼虾颇多，便心生一计，命大家把鱼虾捕出投向山下，以此迷惑敌人。宋军官员见了误认山上粮草充足，不宜久围，便撤军西去。现在，临近黄山歙县的浙江淳安还有“方腊洞”，休宁齐云山上还有“方腊寨”等古迹，表明人民对于方腊的怀念之情是相当深厚的。方腊鱼如图 5-105 所示。



图 5-104　大呆臭



图 5-105　方腊鱼



7. 虎皮毛豆腐



图 5-106 虎皮毛豆腐

虎皮毛豆腐又叫徽州霉豆腐，是徽州的传统风味小吃，也可作为筵席大餐。毛豆腐的制作考究，用来霉制毛豆腐的老豆腐，要色清如雪，刀切似玉，坠地不溢。徽州毛豆腐四季皆宜，摊主肩挑一副豆腐担，一头是干柴和平底锅，一头是毛豆腐、香油和辣椒糊，油煎起来，平锅上那热烘烘、香喷喷、作响的毛豆腐便令人胃口大开。在摊点上吃毛豆腐也很特别，不用碗，就着平底锅用筷子吃，其风味异常。虎皮毛豆腐如图 5-106 所示。

5.7 八大菜系之湘菜及其文化

湘菜，是我国历史悠久的地方风味菜。潇湘风味，以湖南菜为代表，简称“湘菜”，是我国八大菜系之一。

5.7.1 湘菜的形成及发展

湖南省，位于中南地区，长江中游南岸。这里气候温暖，雨量充沛，阳光充足，四季分明。南有雄崎天下的南岳衡山，北有一碧万顷的洞庭湖，此外，湘、资、沅、澄 4 水均流经全省。自然条件优厚，利于农、牧、副、渔的发展，故物产特别富饶。湘北是著名的洞庭湖平原，盛产鱼虾和湘莲，是著名的鱼米之乡。《史记》中曾记载，楚地“地势饶食，无饥馑之患”。长期以来，“湖广熟，天下足”的谚语，更是广为流传。湘东南为丘陵和盆地，农牧副渔都很发达。湘西多山，盛产笋、蕈和山珍野味。丰富的物产为饮食提供了精美的原料，其著名特产有武陵甲鱼，君山银针，祁阳笔鱼，洞庭金龟，桃源鸡，临武鸭，武冈鹅，湘莲、银鱼及湘西山区的笋、蕈和山珍野味。在长期的饮食文化和烹饪实践中，湖南人民创制了多种多样的菜肴。据考证，早在二千多年前的西汉时期，长沙地区就能用兽、禽、鱼等多种原料，以蒸、熬、煮、炙等烹调方法，制作各种款式的佳肴。

从湖南的新石器遗址中出土的大量精美的陶食器和酒器，以及伴随这些陶器一起出土的谷物和动物骨骸的残存来测算，结果证实潇湘先民早在八九千年前就脱离了茹毛饮血的原始状态，开始吃熟食了。春秋战国时期，湖南主要是楚人和越人生息的地方，多民族杂居，饮食风俗各异，祭祀之风盛行。在公元前 300 多年的战国时代，伟大的诗人屈原被流放到湖南，写出了著名诗章《楚辞》。其中的《招魂》和《大招》两篇就反映了当时的祭祀活动中丰富味美的菜肴、酒水和小吃情况。

秦汉两代，湖南的饮食文化逐步形成了一个从用料、烹调方法到风味风格都比较完整的体系，其使用原料之丰盛，烹调方法之多彩，风味之鲜美，都是比较突出的。



从出土的西汉遗策中可以看出，汉代湖南饮食生活中的烹调方法比战国时代已有进一步的发展，发展到羹、炙、煎、熬、蒸、脍、脯、腊、炮等多种。仅烹调用的调料就有盐、酱、豉、曲、糖、蜜、韭、梅、桂皮、花椒、茱萸等。由于湖南物产丰富，所以自唐宋以来，尤其在明清之际湖南饮食文化的发展更趋完善，并逐步形成了全国八大菜系中一支具有鲜明特色的湘菜系。

5.7.2　湘菜的地方风味

湘菜品种繁多，门类齐全，就菜式而言，既有乡土风味的民间菜式，经济方便的大众菜式，也有讲究实惠的筵席菜式，格调高雅的宴会菜式，还有味道随意的家常菜式和疗疾健身的药膳菜式。据有关方面统计，湖南现有不同品味的地方菜和风味名菜已达 800 多个。

从地域角度划分，随着历史的前进及烹饪技术的不断交流，逐步形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区 3 种地方风味为主的湖南菜系。

民国时期，在长沙，还形成一个派系，即由湖南晚清至民国时期名人谭延闿（字祖庵）之家厨曹敬臣所创立，以谭延闿的字“祖庵”所得名的“祖庵派”。谭延闿，茶陵人，曾任湖南督军、省长、湖南陆军总司令、南京政府行政院院长等职。此人是个美食家，嗜美食如命，故谭府所聘内厨均为湖湘饮馔界一时之选，如曹敬臣及后来开设玉楼东酒家的谭奚庭等。

民国十九年（1930 年），谭延闿在南京政府行政院院长任上去世后，曹敬臣回到长沙，在坡子横街开设健乐园，便将很多菜肴以“祖庵菜”的名牌烹制应市，并大肆宣传，因而生意兴隆。“祖庵菜”系列中最有名的是祖庵鱼翅、祖庵豆腐、祖庵鱼生、祖庵笋泥等，其中的祖庵豆腐亦别具特色。

5.7.3　湘菜的特点

湖南菜系的共同风味是辣味菜和腊味菜。以辣味强烈著称的朝天辣椒，全省各地均有出产，是制作辣味菜的主要原料。腊肉的制作历史悠久，相传在我国已有两千多年历史。统观湘菜全貌，其特点在于刀工精细，形味兼美，调味多变，酸辣著称，讲究原汁，技法多样，尤重煨烤。“日夜江声下洞庭”，随着时代的前进和国家经济的发展，湘菜这朵奇葩，将会开得更加鲜艳夺目。

1. 湘菜的特点

1）刀工精湛，技法多样

湘菜的基本刀法有十几种之多。厨师们在长期的实践中，手法愈加娴熟，然具体手法又因料而异，具体运用，演化参合，切批斩剁，游刃有余，从而使菜肴千姿百态、变化无穷。整鸡剥皮，盛水不漏，瓜盅“载宝”，形态逼真，常令人击掌叫绝，叹为观止。

2）烹调方法善于变化

湘菜的烹调方法历史悠久，到现在已经形成几十种烹调方法。在热烹、冷制、甜调 3 大类烹调技法中，每类技法少则几种，多则几十种。相对而言，湘菜的煨功夫更



胜一筹，几乎达到炉火纯青的地步。煨，在色泽变化上可分为红煨、白煨，在调味方面有清汤煨、浓汤煨和奶汤煨。小火慢煨，原汁原味。有的菜晶莹醇厚，有的菜汁纯滋养，有的菜软糯浓郁，有的菜酥烂鲜香，许多煨出来的菜肴，成为湘菜中的名馔佳品。

3）选料讲究，注重原料搭配

湘菜历来重视原料互相搭配，滋味互相渗透。湘菜调味尤重酸辣，因地理位置的关系，湖南气候温和湿润，故人们多喜食辣椒，用以提神去湿。用酸泡菜作调料，佐以辣椒烹制出来的菜肴，开胃爽口，深受青睐，并成为独具特色的地方饮食习俗。

2. 湘江流域风味菜的特点

湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湖南菜系的主要代表，其制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多。湘江流域风味菜的特点是油重色浓，讲求实惠，在品味上注重酸辣、香鲜、软嫩。在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。煨、炖讲究微火烹调，煨则味透汁浓，炖则汤清如镜；腊味制法包括烟熏、卤制、叉烧，著名的湖南腊肉系烟熏制品，既可作冷盘，又可热炒，或用优质原汤蒸；炒则突出鲜、嫩、香、辣，市井皆知。

代表菜有海参盆蒸、腊味合蒸、走油豆豉扣肉、麻辣子鸡、祖庵豆腐、三层套鸡、花菇无黄蛋、剁椒鱼头、火宫殿臭豆腐、东安子鸡等。

3. 洞庭湖区风味菜的特点

洞庭湖不仅风光绝佳，而且素称鱼米之乡，滨湖盛产稻谷，湖中盛产鱼虾，自古为我国淡水鱼著名产地。唐代著名诗人李商隐有《洞庭鱼》一诗：“洞庭鱼可拾，不假更垂罾，闹若雨前蚁，多于秋后蝇”可见鱼之多。洞庭湖区范围主要包括岳阳、益阳、常德、株洲和湖北荆州等地。

洞庭湖区的菜，以烹制河鲜和家禽见长，多用炖、烧，腊的制法，其特点是芡大油厚，咸辣香软。炖菜常用火锅上桌，民间则用蒸钵置泥炉上炖煮，俗称蒸钵炉子。往往是边煮边吃边下料，滚热鲜嫩，津津有味，当地有“不愿进朝当驸马，只要蒸钵炉子咕咕嘎”的民谣，充分说明炖菜广为人民喜爱。

代表菜有洞庭金龟、网油叉烧洞庭桂鱼，蝴蝶飘海、冰糖湘莲、洞庭肥鱼肚、洞庭腊野鸭条等。

4. 湘西山区风味菜的特点

湘西山区主要是指湘西土家族苗族自治州的范围，位于湖南省西北部，州府设在吉首市，湘西山区内居住着土家、苗、汉、回等 30 个民族。湘西历史文化底蕴深厚，自然风光奇秀，集人文景观和自然资源之大统，著名风景区有凤凰古城、中国南方长城、吉首德夯苗族风情、天下第一漂、坐龙溪大峡谷、红石林等。湘西多山，盛产笋、蕈（xùn）和山珍野味，丰富的物产为饮食提供了精美的原料，酸辣是土家苗家日常生活中不可缺少的两味。对他们来说，没有酸辣，吃龙肉都没有味。有“辣椒当盐，酸菜当饭”之说。湘西菜还擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味侧重



咸香酸辣，常以柴炭作燃料，有浓厚的山乡风味。

代表菜有红烧寒菌、板栗烧菜心、吉首酸肉、炒血鸭、血酱鸭，石锅鱼、油辣冬笋尖等。

5.7.4 湘菜中代表菜点及文化

1. 湘江流域的代表菜点及其文化

1）东安子鸡

东安子鸡是湖南的传统名菜，始制于唐代。相传唐玄宗开元年间，湖南东安县城一家小饭店里，有天晚上来了几位商客，要求做几道鲜美的菜肴。当时店内菜已卖完，店家便捉来两只活鸡，宰杀洗净，用热油炒后加调料焖烧，淋上麻油出锅。上桌时鸡香扑鼻且味道鲜嫩，商人吃后非常满意，并到处夸奖，于是有很多商人慕名而来，此菜遂逐渐出名。东安县令开始不相信，后亲自到该店品尝，发现此菜确实不错，便称之为“东安鸡”。后因此菜是用嫩母鸡制作，所以叫“东安子鸡”。这款菜从唐代流传至今，已有 1000 多年的历史，并已成为湖南最著名的菜肴之一。此菜的特点是色彩鲜丽、鸡肉肥嫩、酸辣鲜香。东安子鸡如图 5-107 所示。

2）腊味合蒸

腊味合蒸是湖南流行最早的一种特色风味菜，并受到城乡人民的喜爱。此菜的出名与湖南出产腊肉相关。湖南腊肉历史悠久，据《易经 · 噬嗑卦》释文记载：“晞于阳而炀于火，曰腊肉。”这说明我国在 2000 多年前就已开始制作腊肉。

腊味合蒸是取腊肉、腊鸡、腊鱼于一钵，加入鸡汤和调料，将 3 种腊味一同蒸熟即为“腊味合蒸”。腊味是湖南的主要特色之一，有多种原料，主要有猪、牛、鸡、鱼、野鸭等品种。此菜的特点是腊香浓重、咸甜适口、色泽红亮、柔韧不腻，如图 5-108 所示。





图 5-107 东安子鸡



图 5-108 腊味合蒸

3）剁椒鱼头

剁椒鱼头是在大街小巷的大小餐馆酒店都可以吃到的一款菜品，特别指出的是此菜所使用的油是茶油，以鱼头的“味鲜”和剁辣椒的“辣”为一体，其风味独具一格。

剁椒鱼头这道菜，也被称作“鸿运当头”、“开门红”，其来历与清代著名文人黄



宗宪有关。据说清朝雍正年间，黄宗宪为了躲避文字狱，逃到湖南一个小村子，借住农户家。这家人很穷，买不起菜，幸好晚上吃饭前，农户的儿子捞了一条河鱼回家。于是，女主人就在鱼肉里面放盐煮汤，再将辣椒剁碎后与鱼头同蒸。黄宗宪觉得非常鲜美，从此对鱼头情有独钟。避难结束后，他让家里厨师加以改良，就成了今天的湖南名菜剁椒鱼头。

火辣辣的红剁椒，覆盖着白嫩嫩的鱼头肉，冒着热腾腾清香四溢的香气。湘菜香辣的诱惑，在“剁椒鱼头”上得到了完美体现。蒸制的方法让鱼头的鲜香被尽量保留在肉质之内，而剁椒的味道又恰到好处地渗入到鱼肉当中，鱼头糯软，肥而不腻，咸鲜微辣，入口细嫩晶莹，带着一股温文尔雅的辣味，如图 5-109 所示。

4）红煨鱼翅（祖庵鱼翅）

红煨鱼翅又叫祖庵鱼翅，是一道湖南传统名菜。祖庵鱼翅用料讲究，制作独特。此菜味道醇厚，鱼翅糯软，营养丰富，实为菜中珍品。红煨鱼翅是清末湖南督军谭延闿家宴之名菜，谭延闿字祖庵，是一位有名的美食家，他的家厨曹敬臣，跟随谭先生多年，摸透了谭的食好，故经常翻新花样，他将红煨鱼翅的方法改为鸡肉、五花肉与鱼翅同煨，成菜风味独特，备受谭延闿赞赏。无论祖庵先生自己请客或别人请他吃饭，都会按他的要求制作此菜，后来人们称之为祖庵大菜，饮誉三湘。此菜颜色淡黄、汁明油亮、软糯柔滑、鲜咸味美、醇香适口，如图 5-110 所示。



图 5-109　剁椒鱼头



图 5-110　红煨鱼翅

2. 洞庭湖区的代表菜点及其文化

1）冰糖湘莲

“冰糖湘莲”是湖南甜菜中的名肴。西汉年间白莲是向汉高祖刘邦进贡的贡品，故湘莲又称贡莲，湘莲主要产于洞庭湖区一带，湘潭为其著名产区，市内以花石、中路铺两地所产最多，质量也最好，有红莲、白莲之分，其中白莲圆滚洁白，粉糯清香，位于全国之首。金代诗人张楫品尝“心清犹带小荷香”的新白莲后，曾发出“口腹累人良可笑，此身便欲老湖湘”的感叹。冰糖湘莲汤清，莲白透红，莲子粉糯，清香宜人，白莲浮于清汤之上，宛如珍珠浮于水中，如图 5-111 所示。

2）蝴蝶飘海

蝴蝶飘海，又名蝴蝶过河，在洞庭湖地区，民间历来有七星炉烹煮鱼鲜的习惯，边吃边煮边放料。过去就流行有“不愿皇宫招附马，只愿炖炉”的谚语。现在当地人



还常端出鱼鲜的炖炉子来招待客人。蝴蝶飘海这道菜品特色是造型美观，鱼片滑嫩鲜美，现涮现吃，气氛热烈，如图 5-112 所示。



图 5-111　冰糖湘莲



图 5-112　蝴蝶飘海

3）酱板鸭

相传，楚昭王时，楚国郢都宫廷里有一位名叫石纠的厨师，手艺高超，经他烹制的菜肴，都精美无比，故其深得楚王和内臣外宾的喜爱。石纠家住宜城蛮河岸边，家中只有六十多岁的老母独自生活。一天，石母在洗衣时不慎滑入蛮河，多亏几个放鸭人将她救起。石母上岸后就病了，又多亏乡亲们细心照料，才得好转，乡亲们又捎信到宫中，将事情告诉了石纠。

石纠是个孝子，他闻讯后急忙告假，连夜赶回家里看望母亲。对于救他母亲的放鸭人和照料母亲的乡亲，他一一上门酬谢。为怕母亲再发生意外，石纠从此再不敢离家。石纠一边照料母亲，一边筹划着为乡亲们做点什么。他见乡亲养了不少鸭子，可是鸭蛋和鸭肉都不值钱，便将自己的手艺用上了：他把在宫中酱制天鹅和禽蛋的手艺，把鸭子和鸭蛋加工成酱板鸭和酱蛋（松花蛋的前身），大家吃了都说好，拿到集市上去卖，也很受欢迎，而且还能卖得好价钱。自石纠回乡后，楚宫中的烹饪质量不如以前，楚王食欲下降。于是宫中派人寻访，找到了石纠，要他回宫去。石纠为了尽孝和报答乡亲，请求来人帮他辞掉宫中的差事，还请他带回去一些自己制作的酱鸭和酱蛋给楚王。楚王品尝后大加赞赏，对石纠孝敬老母、报答乡亲的情分，更是赞不绝口。他传令下去，将酱板鸭和酱鸭蛋赐名为“贡品酱板鸭”、“贡品酱鸭蛋”，常年生产，供应楚宫。石纠领着乡亲们，靠着生产贡品致了富。这贡品酱板鸭、酱鸭蛋的美食和独特制作工艺，也传到了今天。

酱板鸭成品色泽深红，皮肉酥香，酱香浓郁，滋味悠长，具有活血、顺气、健脾、养胃、美容之功效，是近期风靡大江南北的一种风味美食，也是一道佐酒佳肴、馈赠佳品，如图 5-113 所示。

3. 湘西山区的代表菜点及其文化

1）芷江鸭

芷江鸭为湘西南芷江、怀化、沅陵一带著名的特产，选用当地体重 2 斤左右仔鸭用料，肉嫩、骨脆、少脂肪，加工焖烧容易入味，并在鸭肴中添放了本地一种叫芷草



的香料，使之锦上添花。传说，屈原流放到沅水流域时，芷江鸭很合屈大夫的口味，为追述芷江渔民用芷江鸭款待的经历，其便把这一原委写进了他的名诗《湘夫人》：“沅有芷兮澧有兰”，芷江鸭因此而闻名湘沅楚吴。芷江鸭如图 5-114 所示。



图 5-113　酱板鸭

2）苗家瓦罐汤

苗家瓦罐汤，至今已有 1000 多年的历史。俗话说，“陈年的瓦罐味，百年的吊子汤”，所以瓦罐使用次数越多，煨制出的汤味道愈鲜美；俗话亦说，“吃肉不如喝汤”，中国人自古就有喝汤的习惯，中国传统饮食追求美味享受，注重饮食养生，汤最容易兼顾到这两方面，烹饪饮食经《吕氏春秋 · 本味篇》所载，“凡味之本水最为始，五味三材沸九则变成至味”，这是古人总结出来的道理。正因为有好多有志之士以弘扬中华民族几千年饮食文化为已任，搜遍民间煨汤之妙法，博采众长陶铸一炉，几经研制，终于演绎成既具民间传统特色，又合乎现代人口味的民间瓦罐煨汤，其把特色湘菜与湘西原生态的食材融合在一起放入瓦罐当中，火煨之下原料鲜味及营养成分充分融解于汤中，汤汁稠浓，醇香诱人，风味独特，达到了食补的上乘境界，如图 5-115 所示。

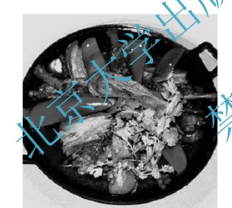


图 5-114　芷江鸭



图 5-115　苗家瓦罐汤

5.7.5　湖南特色小吃

1. 火宫殿臭豆腐

火宫殿臭豆腐是湖南特色小吃，其是用黄豆为原料的水豆腐，经过专用卤水浸泡半月，再以茶油经文火炸焦，最后佐以麻油和辣酱而成，具有“黑如墨、香如醇、嫩如酥、软如绒”的特点，奇在以臭命名，不同于其他食卤以香自诩。闻起来臭，吃起来香，外焦微脆，内软味鲜。这是因为卤水中放有鲜冬笋、浏阳豆豉、香菇、上等白酒等多种上乘原料，故味道特别鲜香。长沙火宫殿的臭豆腐也被美国前总统布什写入了他的笔记本。

火宫殿小吃座落在坡子街中段的火宫殿，是一座宫殿式的小吃店，这里有脍炙人口的传统风味小吃，历史悠久，远近闻名，顾客盈门。这里原是敬火神的地方，又叫火神庙，每年火神生日，人们就到这里赶庙会，唱大戏，游客云集，他们在观剧游览之余，都喜就地用餐，品尝摊上的小吃，久而使火宫殿闻名。有顺口溜："火宫殿样样有，饭菜小吃热甜酒。油炸豆腐喷喷香，姊妹团子数二姜；撒子麻花嘣嘣脆，猪血蹄花味道美；各式小吃尝不完，乐得食客笑呵呵。"火宫殿臭豆腐如图 5-116 所示。

2. 长沙年糕

长沙年糕源于糯米糍粑，又称"糯粢"。明清时期，长沙城镇南货食品作坊在制作糍粑的传统工艺基础上加以改进，将糯米磨成细粉，加入白糖，用水揉成米团，再捏成长条或方块、圆块，最后压入各种辅料，制成年糕应市。民国时期，春节期间制作年糕的作坊有近 40 家，有八宝、莲蓉、猪油、桂花、玫瑰、枣泥等 10 多个花色品种，其中以杏花村食品作坊所制最为著名。现在的年糕又增加了火腿、香肠、果脯、海味等新品种。长沙年糕色泽玉白，柔软光滑、细腻油润，糯软清香，甜糍醇爽，油炸、火烤、汤煮均可，老少咸宜，如图 5-117 所示。

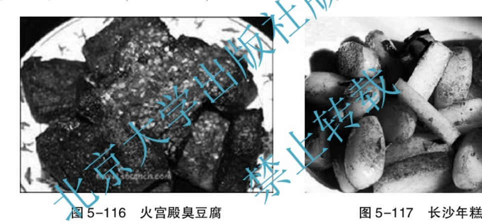


图 5-116　火宫殿臭豆腐　　图 5-117　长沙年糕

3. 酸萝卜

在湘西城乡，只要有人群来往的地方，就会有卖腌酸萝卜的摊子。湘西人不管男女老幼，不论文人农夫，都喜欢蘸着鲜红的辣子汁吃腌酸萝卜片、酸萝卜梗。泡制腌萝卜的方法很多，各家自有绝招且不外传，酸萝卜口味酸中有甜，甜中带香，再加上辣椒的辣味，使其味道只能品偿，难以言传，如图 5-118 所示。

4. 姊妹团子

20 世纪 20 年代初，在长沙火宫殿的圩场，年轻漂亮的姜氏姐妹摆了一个卖团子的摊担，她们制作的团子既好看又好吃，被人交口称赞，姊妹团子因此而得名。其颜色瓷白，晶莹透亮，小巧玲珑。糖馅团子甜香不腻，肉馅团子鲜嫩上口，其味糍糯柔软，别具风味。

姊妹团子是以糯米为主要原料，分糖馅和肉馅两种。糖馅选用北流糖、桂花糖、红枣肉相配而成；肉馅则取五花鲜猪肉，配以香菇，并用泡香菇的水调肉馅，因而其



味道醇香可口。在造型上肉馅团子为石榴形，糖馅团子为蟠桃模样。如遇喜庆日子，还在糖馅团子上撒些红丝，与颜色雪白的团子红白相映，十分悦目。糖馅团子如采用冰糖，则更加有清热作用。姊妹团子如图 5-119 所示。





图 5-118　酸萝卜

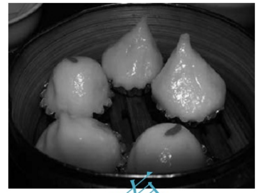


图 5-119　姊妹团子

5. 糖油粑粑

糖油粑粑是湖南长沙的特色小吃。长沙的糖油粑粑价格便宜，其主要原料是糯米粉和蔗糖，但其制造工艺精细讲究，有特殊的制作过程。虽不能登大雅之堂，更不能与山珍海味、鱼翅熊掌相媲美，但正是因其廉价的身份，使其能出入平常百姓家，并受到民众的厚爱，从而成为民间百吃不厌的小吃。糖油粑粑的特点是圆溜溜、油亮亮，黄而不焦、软而不粘、香中带甜、甜而带香，如图 5-120 所示。

6. 马打滚

马打滚是湖北恩施和湖南湘西的一种特色小吃，是汤圆的一种，同时人们也叫之为“元宝”，马打滚其实就是油堆。不过，这种马打滚油堆呈正圆形，炸好后再放在簸箕里不住地滚动使之定形。炸油堆的人姓马，所以大家把他炸的油堆叫马打滚。马打滚油堆的特点是皮薄，其皮只有二厘米厚，又因其中间是空心的，故吃起来韧中带软，并且甜中带有桂花芳香，非常可口，物美价廉，尤其得到小孩和老人喜欢。马打滚如图 5-121 所示。



图 5-120　糖油粑粑



图 5-121　马打滚



5.8 八大菜系之闽菜及其文化

闽菜是福建菜的简称，也是中国烹饪八大菜系之一，其发源于福州闽侯县，经中原汉族文化和当地古越族文化的融合、交流而逐渐形成，在中国烹饪文化宝库中占有重要一席。

5.8.1 闽菜的形成及发展

闽菜的形成渊源已久，闽侯县甘蔗镇恒心村的昙石山新石器时代遗址中保存的新石器时期福建先民使用过的炊具陶鼎和连通灶，证明福州地区在5000年之前就已从烤食时代进入煮食时代了。

两晋、南北朝时期的“永嘉之乱”以后，大批中原衣冠士族入闽，带来了中原先进的科技文化，故中原文化与闽地古越文化的融合和交流，促进了当地的发展。

晚唐五代，河南光洲固始王审知兄弟带兵入闽建立“闽国”，对福建饮食文化的进一步开发、繁荣，产生了积极的促进作用。唐朝徐坚的《初学记》云：“瓜州红曲，参糅相半，软滑膏润，入口流散。”而这种红曲由中原移民带入福建后，就被大量使用，因此，红色也就成为闽菜烹饪美学中的主要色调，且有特殊香味的红色酒糟也成了烹饪时常用的佐料，红糟鱼、红糟鸡、红糟肉等都是闽菜主要的菜肴。

闽菜在继承传统技艺的基础上，博采各路菜肴之精华，对粗糙、滑腻的习俗，加以调整变易，逐渐朝着精细、清淡、典雅的品格演变，最后发展成为格调甚高的闽菜体系。清末民初，福建先后涌现出一批富有地方特色的名店和具有真才实艺的名厨。

福建是我国著名的侨乡，旅外华侨从海外引进的一些新品种食品和新奇的调味品，对丰富福建饮食文化，充实闽菜体系的内容，也曾产生过不容忽略的影响。后来，福州、厦门、泉州先后对外通商，使得四方商贾云集，文化交流日益频繁，海外的技艺也相继传入。经过福建人民与海外特别是南洋群岛人民的长期交往，海外的饮食习俗也逐渐渗透到闽人的饮食生活之中，从而使闽菜成为一种带有开放特色的独特的菜系。

5.8.2 闽菜的地方风味

福建省位于我国东南部，面临大海，背负群山，气候湿和，雨量充沛，大地常绿，四季如春。沿海地区海岸线漫长，浅海滩涂辽阔、鱼、虾、螺、蚌、鲟、蚝等海鲜佳品常年不绝。辽阔的江河平原，盛产稻米、蔗糖、蔬菜、花果，尤以荔枝、龙眼、柑橘等佳果誉满中外。山林溪间盛产茶叶、香菇、竹笋、薏米及鹿、石鳞、河鳗、甲鱼、穿山甲等山珍野味。福建不仅常用的烹调原料丰富多彩，而且其特产原料也分布广泛，如厦门的石斑鱼、长乐漳港的海蚌等，品种繁多，风味迥异，故享有盛名。这些富饶的特产，为福建人民提供了得天独厚的烹饪资源，为闽菜名菜名点的形成奠定了物质基础，福建人民利用这些得天独厚的资源，烹制出的珍馐佳肴，脍炙人口，并逐步形成了别具一格的闽菜。



闽菜，常以福州菜和厦门菜为底部，在后来的发展中形成了福州、闽南和闽西 3 种流派。

5.8.3 闽菜的特点

闽菜的烹饪技艺，既继承了我国烹饪技艺的优良传统，又具有浓厚的南国地方特色。尽管各流派菜肴各有特色，但仍为一个完整而统一的体系，不同流派的菜肴，使人感到闽菜的变换有方，常吃常新，百尝不厌。

1. 闽菜的特点

（1）烹饪原料以海鲜和山珍为主。福建的地理形势倚山傍海，北部多山，南部面海。而苍茫的山区，盛产菇、笋、银耳、莲子和石鳞、河鳗、甲鱼等山珍野味；漫长的浅海滩涂，使得鱼、虾、蚌等海鲜佳品，常年不绝。平原丘陵地带则以稻米、蔗糖、蔬菜、水果誉满中外。山海赐给的神品，给闽菜提供了丰富的原料资源，也成就了几代名厨和广大从事烹饪的劳动者，他们擅长制作海鲜原料，并在蒸、氽、炒、煨、爆、炸、灯等方面独具特色。

闽菜以烹制山珍海味而著称，在色香味形俱佳的基础上，尤以“香”、“味”见长，其清鲜、和醇、荤香、不腻的风格特色，以及汤路广泛的特点，在烹坛园地中独具一席。

（2）刀工巧妙，一切服从于味。闽菜注重刀功，有“片薄如纸、切丝如发、剞花加荔”之美称。而且一切刀功均围绕着“味”展开，通过刀功的技法，体现出原料的本味和质地。闽菜反对华而不实，矫揉造作，提倡原料的自然美，并追求滋味沁深融透，成型自然大方，火候表里如一的效果。“雀巢香螺片”就是典型的一菜，通过刀功处理和恰当的火候使菜肴犹如盛开的牡丹花，让人赏心悦目且口味脆嫩可口，如图 5-122 所示。

（3）汤菜考究，变化无穷。闽菜重视汤菜，与多烹制海鲜菜品和传统食俗有关。闽厨长期以来把烹饪和确保原料质鲜、味纯、滋补联系起来，根据长期积累的经验认为，最能保持原料本质和原味的当属汤菜，故闽菜中汤菜多而考究。有的白如奶汁，甜润爽口；有的汤清如水，色鲜味美；有的金黄澄透，馥郁芳香；有的汤稠色酽，味厚香浓。“鸡汤氽海蚌”就是有代表性的一道汤菜，其所用的不是单纯的鸡汤，而是经过精心制作的“三茸汤”，取料于母鸡、猪里脊、牛肉并经提炼而成，氽入闽产的海蚌后，让人心旷神怡，回味无穷，如图 5-123 所示。





图 5-122 雀巢香螺片



图 5-123 鸡汤氽海蚌





图 5-124　炖水鸭

（4）烹调细腻，特别注意调味。闽菜的烹调细腻表现在选料精细、泡发恰当、调味精确、制汤考究、火候适当等方面。特别注意调味则表现在力求保持原汁原味上。善用糖，甜去腥膻；巧用醋，酸能爽口，味清淡则可保持原味；长于用红糟，色泽及风味独特。因而有甜而不腻、酸而不峻、淡而不薄的盛名。闽菜还善用红糟、虾油、沙茶、辣椒酱、喼汁等调味，风格独特，别开生面。口味上福州偏酸甜，闽南多香辣，闽西喜浓香醇厚。

闽菜烹调技法中以炒、蒸、煨技术最为突出。且食用器皿也别具一格，多采用小巧玲珑、古朴大方的大、中、小盖碗，从而愈加体现了闽菜雅洁、轻便、秀丽的格局和风貌。闽菜炖水鸭如图 5-124 所示。

2. 福州菜的特点

福州菜是闽菜的主流，除盛行于福州外，也在闽东、闽中、闽北一带广泛流传。有“福州菜香飘四海，食文化千古流传”之称。其菜肴的特点是清爽、鲜嫩、淡雅、偏于酸甜，喜用佐料，汤菜居多，口味多变，擅长各类山珍海味。福州菜善于从红糟为佐料，尤其讲究调汤，予人“一汤十变、百汤百味”和糟香袭鼻之感。如佛跳墙、醉糟鸡、醉肋骨、荔枝肉、茸汤广肚、肉米鱼唇、鸡丝燕窝、鸡汤汆海蚌、煎糟鳗鱼、淡糟炒鲜竹蛏等菜肴，均具有浓厚的地方色彩。

福州的特色小吃主要有太极芋泥、锅边糊、肉丸、鱼丸、扁肉燕等。

3. 闽南菜的特点

闽南菜，广传于厦门、泉州、漳州和晋江地区，中国台湾地区。其菜肴特点是鲜醇、香嫩、清淡，并且以讲究佐料、善用香辣而著称，在使用辣子酱、沙茶酱、芥末酱等以及药物、佳果等方面均有独到之处。如东壁龙珠、沙茶焖鸭块、清蒸加吉鱼（鲷鱼）、炒沙茶牛肉、葱烧蹄筋、当归牛腩、炒西施舌、嘉禾脆皮鸡等菜肴，都较为突出地反映了闽南浓郁的食趣。

闽南菜的代表有海鲜、药膳和南普陀素菜。闽南药膳最大的特色就是海鲜药膳，即根据本地特殊的天然环境，并按照时令的变化烹制超卓、喷鼻、味形俱全的食补好菜。南普陀素菜出自千年名刹——南普陀寺，是典型的传统寺庙素菜，以米、面、豆制品、菜蔬、魔芋、木耳等为主料，出名的菜品有 40 多种，有些菜以色泽取名，如“彩花迎宾”；有的以主料取名，如“双菇斗丽”；还有的以形态取名，如“半月沉江”。“半月沉江”为南普陀寺的一道素席名菜，其将半片香菇沉于碗内，犹如半月沉于江底。

闽南菜还包罗了本地的风味小吃，如海鲜类有海蛎煎、鱼丸、葱花螺、汤血蛤；肉类：烧肉粽、酥鸽、牛腩子、炸五香；点心类：油葱果、韭菜盒、薄饼干、面线糊等。



4. 闽西菜的特点

闽西菜，主要风行于闽西客家地区，包括长汀及西南一带，极富乡土气息。其菜肴特点是鲜润、浓香、醇厚，以烹制山珍野味见长，略偏咸、油，善用生姜，在使用香辣佐料方面更为突出。如爆炒地猴（老鼠干）、烧鱼白、油焖石鳞、炒鲜花菇、蜂窝莲子、金丝豆腐干、麒麟象肚、涮九品等菜品，均鲜明地体现了山乡的传统食俗和浓郁的地方色彩。

闽西风味小吃主要包括：薯芋类，如柔软适口的芋子饺、芋子包、炸雪薯、煎薯饼、炸薯丸、芋子糕、酿芋子、蒸满圆、炸满圆等；野菜类，有炒马齿苋、鸭爪草、鸡爪草、炒马蓝草、喷鼻椿芽、野苋菜等，而这些都是不同季节的食品，因为受一些植物生长季节的影响，过了这个季节便没有这类食品了；瓜豆类，有冬瓜煲、酿苦瓜、脆黄瓜、狗爪豆、炒苦瓜、酿青椒等；饭食类，有红大米或者小米做成的饭和高粱粟等。

5.8.4 闽菜中代表菜点及文化

1. 福州风味菜点的代表菜点及其文化

1）佛跳墙

佛跳墙是福建地区的首席传统名菜，相传始制于清朝末年。清光绪年初，福州市聚春园菜馆郑春发采用以坛煨菜的方法，用海参、鱿鱼、鱼翅、鸡肉、鸡肫肝、干贝、海米等 18 种珍贵原料作主料，以陈酒、姜、茴香、桂皮等作配料，共 30 多种原料与辅料放在陶制瓦罐中煨制，创制出鲜美绝伦的菜肴，始称“坛烧八宝”，制成后前往品尝此菜的人越来越多，后改名“福寿全”。一次，有几个秀才慕名前往品尝此菜，刚打开煨菜的坛盖，顿时便觉异香扑鼻，有人脱口而出：妙哉！如果佛祖闻此菜香味也会破戒越墙来品尝。于是秀才们当场赋诗：“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来。”从此，人们就称此菜为“佛跳墙”。此菜的特点是食物多样，软糯脆嫩，汤浓鲜美，味中有味，回味无穷，营养丰富，并能明目养颜、活血舒筋、滋阴补身、增进食欲。

另一传说，相传发展出此菜者为一位偷吃荤菜的小和尚。小和尚平日打理清扫寺庙环境，偶尔会私藏留下些礼佛贡桌上的牲礼，并将其倒在瓦罐存放，有天晚上休息后，小和尚饥饿难耐，起床找东西吃却没找着，故灵机一动，想到瓦罐里还存着一些牲礼贡品，遂把罐里各种材料集在一起，爬到庙外空地以柴火焖煮，结果瓦罐杂烩味道颇佳，而后隔段时间小和尚就开次洋荤偷偷打牙祭一番。直到有一天，庙内老和尚夜半起床方便，无意间闻到庙外有一缕奇香飘来，循香意外发现，是小和尚偷偷以旧瓦罐装各种菜料煨在一起，才烹调出这样不同凡众的异香。老和尚好奇之余，不自禁的加入打牙祭行列，消息传开，因此而得“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”的说法，邻近餐馆也闻讯学习引进，此菜便以“佛跳墙”之名而流传至今。菜品佛跳墙如图 5-125 所示。

2）淡糟炒鲜竹蛏

福建长乐海水养殖业包括贝、藻、鱼、虾、蟹等各类海产养殖。其中，贝类养殖历史长久，规模较大，而贝类中缢蛏养殖历史最早。据宋淳熙九年，梁克家《三山志》载：三山沿海“有海田一千一百三十顷”用于养蛏。明朝以后，长乐沿海各村滩



涂养殖缢蛏更为普遍。《闽书》云：“所种者之田名蛏田或曰蛏埕或曰蛏荡，福州、连江、福宁州最大。”可见，明代长乐沿海缢蛏养殖业已颇具规模。由此也证实长乐梅花村缢蛏养殖迄今已有700余年历史。

竹蛏的营养与经济价值很高，肉味鲜美，鲜食、干制均可。其个体较肥大，足部肌肉特别发达，味道鲜美，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、灰分以及钙、磷、铁、碘和维生素等多种营养成分，是一种滋味鲜美而又富含营养的海产珍品。竹蛏还具有药用价值，据药书等记载，其壳有散结、消炎、通淋、止带功效，而蛏肉则具有退热、明目、止渴、解酒毒以及妇女劳损下血和通乳等功能，故竹蛏又是一种有益于人体健康的食疗佳品，因而受到人们欢迎。淡糟炒鲜竹蛏蛏肉丰腴脆嫩，糟香浓郁，鲜美清甜，是福州地区典型的糟香风味的佳肴，如图5-126所示。



图5-125　佛跳墙

图5-126　淡糟炒鲜竹蛏

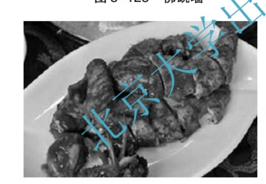


图5-127　醉糟鸡

3）醉糟鸡

醉糟鸡是福州地区传统名菜之一，由于妙用“糟”，因而成为鸡肴中的佳品。醉糟鸡是用肥母鸡加红糟煮熟，醉糟而成。以红糟作配料烹制菜肴，是福州菜的一大特色。红糟具有防腐去腥，增加香味、鲜味和调色的作用。用于菜肴上的有枪糟、拉糟、煎糟、红糟、醉糟、爆糟等十几种烹调方法。尤以传统名菜“糟炒香螺片”、“醉糟鸡”最负盛名。醉糟鸡如图5-127所示。

2. 闽南风味菜点的代表菜点及文化

1）清蒸加吉鱼

加吉鱼即鲷鱼。此鱼品种多样，以厦门市郊五通内海所产“真鲷”为佳。加吉鱼体侧扁，鳞粗，味极醇厚、鲜美。厦门五通所产的加吉鱼之所以闻名，是与其天时地利有关。闽南地区气候温和，海水温度、咸淡适宜，海洋生物种类繁多，故是加吉鱼每年“霜降”至“冬至”前后洄游必经之地和产卵场。在这里，加吉鱼可以获得比其他海域营养丰富的饲料。当地渔民在宰杀此鱼时，经常于鱼腹发现其所食之物，有虾、螃蟹之类的生物。因此，其质优味佳，含有丰富的磷、钙和蛋白质，营养价值很高。此鱼煎、炒、焖、炸均宜，尤以清蒸最妙。“清蒸加吉鱼”原汁原味，汤色清澈，鱼肉嫩滑甘美，深受人们喜爱，如图5-128所示。



2）半月沉江

半月沉江是中国菜系闽南菜中很有特色的菜式之一，为南普陀寺的一道素席名菜，并且是一道汤菜，原名为当归面筋汤。其以水面筋为主要材料，烹饪以煮为主，口味属于酸辣味，味鲜清香。

1962 年郭沫若到厦门视察工作时，到南普陀寺游玩用餐，当归面筋汤一上桌，随继看到一碗圆形的菜肴，一半香菇为黑色，一半面筋为白色，宛如半轮月影沉在江底，色泽分明，加入当归后其味如鸡汤，郭老连声赞叹，立即将这道菜命名为“半月沉江”，并在饭后挥毫题写《游南普陀》诗：“我自舟山来，普陀又普陀。天然林壑好，深撼题名多。半月沉江底，千峰入眼窝。”半月沉江如图 5-129 所示。

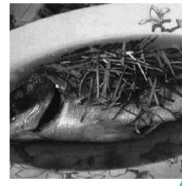


图 5-128　清蒸加吉鱼



图 5-129　半月沉江

三杯通大道，五老意如何？因“半月沉江”点出“当归面筋汤”的绝妙形象，故从此，“半月沉江”一菜身价百倍。

3）嘉禾脆皮鸡

厦门是个美丽而富饶的海岛，据记载，南宋太平兴国时代，岛上长出一茎数穗的稻子，故而此岛有“嘉禾屿”、“嘉禾里”之称。人们利用岛上盛产的嘉禾，烹制各式民间名点佳肴的技术，因之也广为流传。诸如“肉粽”、“麻糍”、“油葱粿”、“荷叶八宝饭”等，现已经闻名遐迩。

嘉禾脆皮鸡是以粮食为主要配料巧制而成的，故而取地方美称“嘉禾”二字命名。其成品色泽金黄而油亮，皮香甜酥脆，里繁富多味，甘嫩爽口。上菜时，盘边还饰配番茄片、香菜、萝卜酸佐食，味尤美，如图 5-130 所示。

4）东壁龙珠

泉州开元寺作为福建省最出名的古刹之一，寺内千年古树很多，其中的龙眼树也很有名气，这里的龙眼有一个鼎鼎大名——东壁龙珠，这种“东壁龙眼”堪称龙眼中的珍异品种，果肉透明如凝脂，去壳之后，纸包不透湿，落地不粘沙，耐储存，制干效率高。据说当时寺内和尚每天用供佛的茶水浇灌龙眼树，时间久了竟出此珍品。传说元朝时，从莆田来的几个僧人，把莆田的龙眼种子带到开元寺中的东壁寺里栽种，因此得名东壁龙眼。只是东壁龙眼树在新中国成立前毁于大火，后来由于无人料理，二代东壁也已尽绝，现存于寺中的龙眼树则是第三代了。

由于寺内龙眼肉厚而脆，甘洌清香，清末民初的泉州名厨张春火别具匠心地以其为主料，烹制出了一道佳肴，其形如珠，故称“东壁龙珠”。“东壁龙珠”龙眼清津，肉质鲜香，皮酥馅腴，口味甘美，故成为当地著名的特色风味菜，如图 5-131 所示。





图 5-130　嘉禾脆皮鸡



图 5-131　东壁龙珠

3. 闽西风味菜点的代表菜点及其文化

1）麒麟钻象肚

麒麟钻象肚又名“麒麟脱胎”，“麒麟”即乳狗，“胎”即猪肚。猪肚内包乳狗，吃的时候切开猪肚，“麒麟”就“脱胎”了。此菜为清代官席中的上乘珍品。相传很早以前长汀司前街有个郑姓富户，其家妇女为求多子，常在猪肚内逐层填入小狗和乌鸡、白鸽、麻雀、野山参等清蒸服用。此后做为一种饮食疗法，此菜品一直在富户中流传。清朝末年汀郡总镇肖芝美兴办庆寿筵宴时，曾把“麒麟脱胎”列为首菜。1985年麒麟脱胎在福建省闽菜评比中获得“优质菜点”称号。其成菜特色：狗头外露者为麒麟脱胎状，全包者为小象卧产状。味香肉嫩，另有风味；且壮阳补肾，祛风湿，健脾胃等功效。麒麟钻象肚如图 5-132 所示。

2）涮九品

福建连城县的人们酷爱吃牛肉，并在长期的饮食生活中，掌握了炒、焖、炖、炝等多种尝鲜之法。涮九品俗称“九门头”，即精选牛的九个部位为主要原料，在新泉、庙前乡的“炖门头酒”的基础上，加以改进创制而成。“一道‘涮九品’，品福一头牛”，至今传为佳话。

九门头源于连南朋口溪流域。据传，昔日朋口溪流域船工很多，他们长年累月泡在水里劳作，为驱除湿气，时常煎煮香藤根、鸭香草等中草药饮服。后来，一位船工偶然发现以这些草药加牛肉炖酒服食，其口味妙不可言，于是，米酒炖“九门头”逐渐传开。

九门头，系选用牛身上最精华的九个部位的肉，即牛舌峰、百叶肚、牛心冠、牛肚尖、牛里脊肉、牛峰肚、牛心血管、牛腰、牛肚壁，经过严格选料，精细刀功，再辅以佐料、米酒和数味中草药制成。此菜鲜嫩脆爽，汤味馨香，有健胃补肾、祛寒去湿的功效，是药膳兼济的佳肴。由于食用的是牛身上的全部九个部位的肉，几乎包括了牛身上的全部主要精华，故又有“一餐吃了一头牛”之说。

20 世纪 80 年代中期，连城大酒店的厨师李善霖对这道菜进行改良，采取北京涮羊肉的办法，同时，在餐桌上摆上辣椒、陈醋、山楂酱、芥茉、姜汁、蒜等佐料，涮烫而食，由于肉有多种，便有了多种不同的颜色，赤、橙、黄、白，色彩斑斓，吃起



来鲜、甜、脆、嫩。配料中酸、甜、苦、辣、涩五味俱全，令人应接不暇，大饱口服。此菜现在已经被列入全国名菜谱。涮九品如图 5-133 所示。





图 5-132 麒麟钻象肚



图 5-133 涮九品

3）爆炒地猴（老鼠干）

闻其名，或许有人不敢问津。其实，所谓老鼠干，是取宁化山区之山鼠或田鼠熏制而成的，与家鼠本有天渊之别。每年立冬过后，以觅食农作物和野果、昆虫为生的田鼠、山鼠正肥，当地人民便开始捕鼠。有丰富捕鼠经验的老手，傍晚把放有诱饵的捕鼠竹筒放在老鼠出没的地方。落霜之夜，老鼠懒于远走觅食，因此，在鼠穴周围安置捕鼠器械，收效颇为显著。老鼠干蛋白质含量高，营养丰富。特别是具有补肾之功，对治尿频、小孩尿床有明显疗效。用此山珍烹制而成的爆炒地猴，色泽金黄，醉香浓郁，味道甘鲜，嚼之耐人寻味，富有浓厚的地方特色，如图 5-134 所示。

4）金丝豆腐干

豆腐干是福建长汀县驰名中外的特产，其远销中国香港、泰国、新加坡、印尼等国家和地区，深受国内外群众欢迎，是闽西著名的“八大干”之一。

长汀豆腐干有着悠久的历史。史载明朝大将朱亮祖，率兵到汀州府驻防，吃了长汀豆腐干后，大为赞赏，遂命其士兵以此作为行军时必备之品。到清朝时，长汀豆腐干已成为皇室宫廷和达官贵族的珍馐佳肴之一。长汀豆腐干以上等黄豆为主要原料，佐以近 10 种香料和调味品，经大小十几道工序精制而成。其色泽深褐，呈正方形，厚度仅有 0.2 厘米，具有香、甘、甜、咸、韧等特色，含有蛋白质，营养丰富。金丝豆腐干如图 5-135 所示。



图 5-134 爆炒地猴



图 5-135 金丝豆腐干

此菜呈圆形，褐黄、嫩黄、黑三色丝料井然有序，其质脆、嫩兼备，鲜香甘美，细嚼愈发有味。

【知识链接】

闽西八大干

闽西八大干是指闽西地区有风味特色的8种干制食品，包括连城地瓜干、武平猪胆干、明溪肉脯干、宁化老鼠干、上杭萝卜干、永定菜干、清流笋干及长汀豆腐干。

5.8.5 福建特色小吃

1. 扁肉燕

扁肉燕（简称肉燕、扁食），中国福建特产，在台湾和福建都十分常见，因形状似燕而得名，与饺子、馄饨相较为小。

相传，早在明嘉靖年间，福建浦城县有位告老还乡的御史大人，家居山区，吃多了山珍便觉饮食流于平淡。于是，他家厨师取猪腿的瘦肉，用木棒打成肉泥，掺上适量的番薯粉，擀成纸片般薄，切成三寸见方的小块，包上肉馅，做成扁食，煮熟配汤吃。御史大人吃在嘴里只觉滑嫩清脆，淳香沁人，连呼“大妙”，忙问是什么点心，那厨师因其形如飞燕而随口说“扁肉燕”。后扁肉燕与鸭蛋共煮，因福州话里鸭蛋与“压乱”、“压浪”谐音，寓意“太平”，故又有“太平燕”之说。扁肉燕如图5-136所示。

“太平燕”是福州一道著名的地方风味小吃，也是福州风俗中的喜庆名菜。福州人逢年过节，婚嫁喜庆，亲友聚别，必吃“太平燕”，即取其“太平”、“平安”之吉利，故有“无燕不成宴，无燕不成年”之说法。肉燕亦由此成为馈赠佳品，为福州人包括海外乡亲所衷情。

2. 锅边糊

清代郑东廓《福州风土诗》中有“栀子花开燕初雏，余寒立夏尚堪虞，明目碗糕强足笋，旧蛏买煮锅边糊”。说明锅边糊这道小吃在福州已经有400多年的历史，由于其配料多样，质地软嫩，美味可口，经济实惠，深受人们的欢迎。

在福州很多小路上随处可以见到“美味锅边”、“海鲜锅边”的店面字样，锅边糊是福州市民常用的早点，当地旧称鼎边糊。鼎边糊是将米浆均匀轻泼于铁锅内缘四周，烘干后铲入由蛏、蚬、蛤、香菇、虾米、葱、黄花菜及配料制成的沸汤内而成。刚出锅的鼎边糊白脆薄润，汤清不糊，食之细腻爽滑，清香可口，是福州人喜爱的独具一格的风味小吃。福州人几乎家家都会做鼎边糊。每到“立夏”，市民和郊区的农

民都要做鼎边糊过夏，农闲时农家也经常制作、食用鼎边糊。早起晚上街头巷尾更处处是鼎边糊小吃摊。1961 年朱德在福州品尝鼎边糊时说：“这么简单的原料，这么简便的制作，这么简化的吃法，却有这么引人的魅力，真叫人尝后难以忘怀。”如今，鼎边糊还有袋装“鼎边糊片”，故可以随时煮食。锅边糊如图 5-137 所示。



图 5-136　扁肉燕


图 5-137　锅边糊

3. 鱼丸的传说

根据稗史的记载，秦始皇好吃鱼，其统一全国做了皇帝后，每餐必要有鱼，但又不能有刺，如有鱼刺则赐厨师死，有好几个厨师为此丧命；而烧鱼肉汤，又被指有诅咒秦始皇“粉身碎骨”之嫌。有一天，某厨师制作御膳，见到鱼又胆怯又发狠，就用菜刀背砸鱼发泄。一下两下，砸着砸着，他惊奇地发现，鱼刺鱼骨竟自动露了出来，鱼肉成了鱼茸。正在这时，宫中传膳了，厨师急中生智，拣出鱼刺，顺手将鱼茸捏成丸子，不假思索就投入已烧沸的豹胎汤中，汆成了丸子。不一会儿，一个个色泽洁白，柔软晶莹，尝之鲜嫩的鱼丸浮于汤面上。将此菜品呈到秦始皇面前，始皇一尝，极为称赞，下令给予奖赏。后来，这种做法从宫廷渐渐传到民间，称为“汆鱼丸”，也就是鱼丸。

福州鱼丸很有名气，是把鳗鱼、鲨鱼或其他鱼的肉在臼中捣成茸，加淀粉搅拌均匀，再包上瘦肉或虾肉等馅制成的，其选料精细，制作考究，皮薄均匀，且色泽洁白晶亮，食之滑润清脆，汤汁鲜香，如图 5-138 所示。

4. 手抓面

手抓面，漳州话又叫做“豆干面粉”，是漳州特有的民间传统小吃，因食用时以手抓食而得名。虽然很少在殿堂宴席上出现，但由于其口味独特、方便随意，所以在闽南乡间颇为风行，深受群众喜爱。手抓面由面料、配料、佐料 3 部分合成，面料采用碱面条煮熟趁热在竹筛上铺制成的手掌大的圆形的薄片，将面条装盘，浇上甜面酱、蒜茸酱、杂醋酱（用生姜、葱头剁碎加醋和番茄酱调拌而成）、花生酱、沙茶酱、辣椒酱、芥末酱，最后再加上油炸豆腐干丝，卷起来用手抓着吃。其口味甜中带酸，令人脾胃大开，是福建菜中一道具有闽南风味的冷盘，颇负名气。

手抓面的面条很特别，其不是用白碱揉的，而是用大树碱做的。所谓大树碱是将树干烧成碳浸泡在水中后浮出来的一层白色的碱，用此碱揉的面条特别嫩滑、劲道，口感非常好。小小地咬一口面条，仔细咀嚼，满嘴都是原始而纯净的面香。干吃也不

会觉得腻，而且越嚼越有味。手抓面如图 5-139 所示。



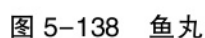

图 5-138　鱼丸


图 5-139　手抓面

5. 蚝煎

蚝煎是潮州独特风味的名肴。相传，潮州的土地公心地善良，土地婆心术不正。有一天，老两口闲谈凡间之事，土地公祝愿世人都过上好日子，土地婆一听却不高兴了，恶狠狠地说："世上人都过上好日子，咱女儿出嫁时还叫谁来抬轿子啊？"因为土地婆作祟，世上就出现了很多穷人。百姓憎恨土地婆，当探听到她不爱吃蚝时，就偏偏在春节这一天用蚝煎"供奉"她。让她饿肚皮。这显然是个传说，不过却也引证了潮州吃蚝煎的悠久历史。

蚝煎是用鲜蚝肉、猪瘦肉茸、地瓜粉、鸭蛋、熟猪油等煎制成的，潮州的蚝煎之所以使人觉得味美可口，原因就在于其两面油煎，外酥内嫩，香脆细腻，而蚝肉夹在粉中焖熟，极为鲜嫩，甘汁都饱含在蚝肉体内，吃时蚝香扑鼻，又加上鲜蒜，除去蚝肉腥味。食时再配上蒜茸酱、萝卜酸、芫荽，吃起来更加可口。其特点是色泽灰绿、油润，蚝点洁白、嫩糯香甜，味道鲜美，适宜热食，如图 5-140 所示。

6. 蛎饼

蛎饼，又叫海蛎饼，是福州传统风味小吃，也是福建人从小到大百吃不腻的美味，具有浓郁的福州味。福州人大多把蛎饼做早点下粥小菜，特别是蛎饼配吃鼎边糊，一干一稀，风味佳美。蛎饼是用大米和黄豆粉将海蛎肉、猪瘦肉、芹菜馅包起来炸制而成。成品为圆形，色呈金黄，壳酥香，馅鲜美，味荤。

蛎饼为何这样制作？民间有一段有趣的传说。传说清初有一位年轻人，继承父业在闹市设摊卖早点，他虽然勤劳，但生意清淡，只能糊口，不能成亲。他朝思暮想，如何才能生意兴隆，财源茂盛，成家立业。一天晚上，他梦见一位白发老人对他说："你的后运好！"他急问："好运向何处求？"老人不答不理，飘然而去，他追赶不上，这时只见天上月白云清，星星闪闪，他看了出神，接着月亮下沉，黄色的太阳，从东边升起，霞光万道。醒来发现却是一场梦。后来，他从梦中悟出了奥妙，就用米豆为原料磨成浆，把似明月般的蛎饼放在油中炸。饼在油中翻滚，似在彩云之间，熊熊火焰犹似霞光万丈，蛎饼熟时呈金黄，好比金黄色太阳，这就是蛎饼由月亮到太阳的制作来历。开市之时，顾客尝了，拍手叫好。此后，这位年轻人生意兴隆，发家致富。后人争相仿效，故砺饼一直流传至今，如图 5-141 所示。





图 5-140 蚝煎



图 5-141 蛎饼

5.9 北京菜与上海菜及其文化

5.9.1 北京风味菜

1. 北京风味菜的历史发展与风味流派

北京菜又称京帮菜，是以北方菜为基础，兼收各地风味后形成的。北京凭借其都城的特殊地位集全国烹饪技术之大成，不断地吸收各地饮食精华，吸收了汉满等民族饮食精华的宫廷风味并在广东菜基础上兼采各地风味之长而形成北京菜系。今天的北京菜是由鲁菜、市肆菜、谭家菜、民族清真菜和宫廷菜 5 种风味组合而成。北京地区的饮食习惯最早和山东相似，因此京菜具有鲁菜基调，辽代、金国、元代之后，由于蒙、满、回等边疆少数民族的迁入，北京菜的风味受到影响，增加了烹制牛羊肉的特点。明清时期，北京是全国政治、经济、文化中心，各地的饮食风味齐聚京城。京菜的历史虽然不久，但由于政治、经济等因素的影响，使其影响甚广。

北京菜中，最具有特色的要算是烤鸭和涮羊肉。烤鸭是北京的名菜，有着 130 多年的历史，起源于北京“全聚德”，号称“第一国菜”。北京烤鸭选用北京填鸭为主料，将经过处理后的鸭子放在烘烤炉内烘烤，其成品色泽红润，皮脆肉嫩，油而不腻，鲜香味美。食用时，将鸭片、葱丝、黄瓜丝蘸上甜面酱，用荷叶饼包起食用，味道更佳。涮羊肉原料是内蒙古集宁产的小尾巴绵羊，只用其“上脑”、“小三岔”、“磨裆”、“黄瓜条”等 5 个部位的肉，并剔去筋膜和骨底，经冷冻压实，片去云皮、脆骨，且每 250 克肉切成长 20 厘米、宽 5 厘米的肉片 40~50 片，并按不同部位分别码在盘中。调料用红方、韭菜花、酱油、辣椒油、卤虾油、香菜、葱花，配料用白菜头、细粉丝或冻豆腐、酸菜，涮完肉片氽汤。还可用涮肉的汤煮面条和饺子，其风味更加完美。北京烤鸭和涮羊肉分别如图 5-142、图 5-143 所示。

2. 北京风味菜的特点

1）取料广泛，羊肉居多

如“全羊席”是用羊体的各个部位做成 100 多道菜肴。此外，以猪肉为原料的菜肴，采用白煮、烧、燎的烹调方法，也是独具一格。“煳肘”，是北京砂锅居饭庄“燎

法”的代表菜之一，已有 200 多年的历史。其制法是先用火将猪肘子皮燎糊，至起小泡，然后放入温水里面浸泡 30 分钟，刷去煳皮，再放入清水锅内煮熟，切成厚片装入盘内，同酱油、蒜泥一起上桌。吃起来带有一种煳香味，且肥而不腻，滋味特殊。



图 5-142　北京烤鸭



图 5-143　涮羊肉

2）烹法众多，口味咸鲜

北京菜是山东菜、清真菜、官府菜、宫廷菜等的大融合，以油爆、盐爆、酱爆、汤爆、水爆、锅爆、糟熘、白扒、烤、涮等烹调方法见长。在调味上，北京菜注重以淡咸为主，兼有清、香、鲜、嫩、脆的特色。

3. 北京风味代表菜点

北京是世界第八大“美食之城”，居内地之首。北京八大特色代表菜包括北京烤鸭、京酱肉丝、冰糖肘子、芥末鸡丝、糟肉、炸酱面、软炸里脊、葱爆鸡丁。北京的风味小吃历史悠久、品种繁多、用料讲究、制作精细，有口皆碑。清代《都门竹枝词》云：“三大钱儿卖好花，切糕鬼腿闹喳喳，清晨一碗甜浆粥，才吃茶汤又面茶；凉果炸糕甜耳朵，吊炉烧饼艾窝窝，叉子火烧刚买得，又听硬面叫饽饽；烧麦馄饨列满盘，新添挂粉好汤圆……”这些小吃都在庙会或沿街集市上叫卖，人们无意中就会碰到，老北京形象地称之为“碰头食”。京味小吃的代表有豆汁儿、豆面酥糖、酸梅汤、茶汤、小窝头、茯苓夹饼、果脯蜜饯、冰糖葫芦、艾窝窝、豌豆黄、驴打滚、灌肠、爆肚、炒肝等。其中，京酱肉丝、冰糖肘子、糟肉和茶汤分别如图 5-144、图 5-145、图 5-146、图 5-147 所示。



图 5-144　京酱肉丝



图 5-145　冰糖肘子





图 5-146　面茶



图 5-147　糟肉

5.9.2　上海风味菜

1. 上海风味菜的历史发展与风味流派

上海菜又称海派菜，简称沪菜，以上海传统菜肴为主，吸收京、川、广、扬、锡、豫等 10 余个帮口菜之精华，融汇西菜风味而成。在清代以前，上海基本上是个农业城镇，餐饮业并不发达，虽有不少传统品种，但基本上都是本地农家餐桌上的菜点。到了清代中后期，借助十六铺港口之利上海老城区才初具轮廓，商业愈加发达，随着酒楼餐馆的大量出现，菜肴也达到了一定水准。自 1843 年上海开埠以来，随着工商业的发展，四方商贾云集，上海菜发展轨迹突然转变。一方面，上海位于我国长江三角洲，是一个沿江滨海的城市，气候温暖，四季分明，临近江湖密布，全年盛产鱼虾，市郊菜田连片，四时蔬菜长青，物产丰富，加上交通枢纽的地位，采购各地特产方便，为上海菜的发展提供了良好的原料、调料。另一方面，作为经济文化的“大熔炉”，各地人士来到上海生存发展，并带来了自己的家乡风味，最早进入上海的是小东门的安徽菜馆，接着苏州、无锡菜馆也在上海出现。到 20 世纪三四十年代，各种地方菜馆林立，有京、广、苏、扬、锡、豫、杭、闽、川、徽、潮、湘以及上海本地菜等 13 个帮别，同时还有素菜、清真菜，西式菜肴、西点。以上这些各地风味菜在上海各显神通，激烈竞争，又相互取长补短，融会贯通，从而为博采众长，发展有独特风味的上海菜创制了有利条件。

2. 上海风味菜的特点

由于上海本地菜（包括苏锡菜）与外地菜长期共存，相互影响，所以在本地菜的基础上逐渐发展成以上海和苏锡风味为主体并兼有各地风味的上海风味菜体系。上海菜具有许多与众不同的特点。

1）选料严谨，注重生鲜

上海拥有丰富的烹饪资源，上海菜选料注重活、生、纯、鲜，选料严谨，四季有别。如对鱼的选择，常以江浙两省的产品为主，鲜活为上，并讲究当场宰杀烹制。

2）巧用火候，糖重色浓

上海菜原来烧、蒸、煨、窝、炒并重，后逐渐转为以烧、生煸、滑炒、蒸为主，其中以生煸、滑炒为最多，特别擅烹四季河鲜。口味也有了很大变化，原来上海菜以

浓汤、浓汁厚味为主，后来逐步变为卤汁适中，有清淡素雅，也有浓油赤酱，讲究鲜嫩、色调，鲜咸适口，特别是夏秋季节的糟味菜肴，香味浓郁，颇有特色。名菜如“红烧回鱼”，巧用火候，突出原味，色泽红亮，卤汁浓厚，肉质肥嫩，富有盛誉。“糟钵头”则是上海本地菜在烹调中加“糟”的代表，把陈年香糟加工复制成糟卤，在烧制中加入，使菜肴糟香扑鼻，鲜味浓郁。“生煸草头”，摘梗留叶，重油烹酒，柔软鲜嫩，蔚成一格。

【知识链接】

糟钵头

糟钵头，始于清代嘉庆年间，由上海本地著名厨师徐三首创。清代《淞南乐府》载：“徐三善煮梅霜猪脚。迩年肆中以钵贮糟，入以猪耳脑、舌及肝、肺、肠、胃等，曰‘糟钵头’，邑人咸称美味。”

近百年来，此菜几经改革，从20世纪40年代起，因原来制法已不能适应顾客需要，就将原来用生猪内脏加香糟逐只蒸制，改为用熟猪内脏，加火腿、笋片等入砂锅，加鲜汤、香糟卤炖制。其制法简易，迅速方便，又不失原来特色。

3. 上海风味代表菜点

上海本帮名菜中，浓油赤酱的有锅烧河鳗、生煸草头、红烧圈子、佛手肚膛、红烧划水、虾子大乌参、青鱼下巴甩水、松江鲈鱼、青鱼秃肺、油酱毛蟹、腌笃鲜、酱鸭、生熏白丝鱼等；清淡素雅的首推夏秋季节的糟货，如糟鸡、糟猪爪、糟门腔、糟毛豆、糟茭白、糟钵头等；而荠菜春笋、水晶虾仁、芙蓉鸡片等以鲜嫩清淡见长；扣三丝火腿、鸡脯、猪肉切成细丝，以刀工见长。

上海传统小吃有上海小笼包、萝卜丝饼、蟹壳黄、排骨年糕、生煎馒头、小绍兴鸡粥、糟田螺、南翔小笼馒头、开洋葱油拌面、油氽馒头、擂沙圆等，很多上海名厨又结合西式甜点创出各种构思精巧的风味点心。上海名菜锅烧河鳗、红烧划水、糟茭白、糟门腔分别如图5-148、图5-149、图5-150、图5-151所示。



图5-148 锅烧河鳗



图5-149 红烧划水





图 5-150　糟茭白



图 5-151　糟门腔

本 章 小 结

中华肴馔文化是中华美食文化中的重要部分，中华肴馔的技艺特点体现在烹饪原料的广博性，刀工技艺的精湛性，调味技艺的多变性，火候的精妙性上。菜肴风味流派中以民间菜、宫廷菜、官府菜、寺观菜和市肆菜为主，在众多的风味流派中通常以八大菜系和北京菜以及上海菜最为著名，其各有千秋，各有特色，从而形成了浓郁的东方饮食文化风格。

同 步 练 习

【基本训练】

一、选择题

1. 鲁菜是中华美食文化中的重要组成部分，在宋代，鲁菜已经颇具规模，宋以后鲁菜就成为“（　　）”的代表。

A. 传统菜　　B. 南食　　C. 北食　　D. 山东菜

2. 创于明代的（　　），用手拉出细如银丝的圆形、扁形、三棱形的面条，是堪称巧夺天工的操作技术。

A. 兰州拉面　　B. 福山抻面　　C. 伊府面　　D. 山西刀削面

3. 号称“世界三大菜园”的国家包括（　　）。

A. 中国的山东、美国德克萨斯州、土耳其

B. 中国的山东、乌克兰、法国

C. 中国的山东、德国、俄罗斯

D. 中国的山东、乌克兰、美国德克萨斯州

4. 孔府一品锅是由皇帝赐名的一款名菜，它是清朝的“当朝一品锅”，是孔府（　　）中的首菜，后来是孔子高级宴席的菜品。

A. 海参席　　B. 满汉全席　　C. 鱼翅席　　D. 燕菜席

5. 江苏东滨大海，西拥洪泽，南临太湖，长江横贯于中部，运河纵流于南北，境内有蛛网般的港口，串珠似的淀泊，加以寒暖适宜，土壤肥沃，素有“（　　）”之称。

A. 人间天堂　　B. 天府之国　　C. 东方之珠　　D. 鱼米之乡

6. （　　）是我国第一位著名的职业厨师，而且是“寿命最长的厨师”，至今被尊为厨行的祖师爷。

A. 詹王　　B. 彭铿　　C. 陆游　　D. 苏东坡

7. 扬州名菜（　　）不仅誉满全国，而且被国外来宾誉之为“东亚名肴”。

A. 松鼠鳜鱼　　B. 大煮干丝　　C. 水晶肴蹄　　D. 清炖蟹粉狮子头

8. 川菜根据地域主要分为上河帮、下河帮和三个派别。

A. 东河帮　　B. 西河帮　　C. 中河帮　　D. 小河帮

9. 川菜根据其“一菜一格、百菜百味”的风味特色，又可分为麻辣类味型、辛香类味型和（　　）三大类别。

10. 以下风味小吃中，（　　）是四川特色小吃。

A. 肉粽　　B. 煎饼　　C. 抻面　　D. 宜宾燃面

11. 粤菜选料广博奇异，品种花样繁多，尤重“（　　）”，“不问鸟兽虫蛇，无不食之”，令人眼花缭乱。

A. 鲜活　　B. 新鲜　　C. 生猛　　D. 清淡

12. 粤菜有“（　　）”之说：即炆狗、焗禾花雀、烩蛇羹。

A. 生猛　　B. 三绝　　C. 异品奇珍　　D. 时令新鲜

13. 粤菜讲究火候，尤重“（　　）”和现炒现吃，做出的菜肴注重色、香、味、形。

A. 色泽　　B. 镬气　　C. 香气　　D. 味道

14. 浙菜系由杭州、宁波、绍兴、温州四种地方风味为主，以（　　）最富盛名。

A. 温州菜　　B. 绍兴菜　　C. 杭州菜　　D. 宁波菜

15. 古代京师人南下开饭店，用北方的烹调方法将南方丰富的原料做得美味可口，“（　　）”成为浙菜系一大特色。

A. “南馅北皮”　　B. “东辣西酸”　　C. “南甜北咸”　　D. “南料北烹”

16. 宁波菜的特色“臭”，其代表菜品有：“宁波三臭”臭冬瓜，臭豆腐，（　　）等。

A. 臭榴莲　　B. 臭咸蛋　　C. 臭苋菜　　D. 臭腐乳

17. 徽菜有三重，即“重油、重色、（　　）”。

A. 重火工　　B. 重味　　C. 重营养　　D. 重刀工

18. 八宝鸡，又名“八宝全鸡”，是由民间流传的“（　　）”的故事演变而来。

A. 霸王别姬　　B. 武松打虎　　C. 鹊桥相会　　D. 八仙过海

19. 八大锤又名雷公鸡，是芜湖传统名菜，是厨师们根据（　　）书中有四员大将均手持双锤，号称八大锤的典故，用一只鸡巧妙地做成八个“铜锤”，故称八大锤。

A. 《三国演义》　　B. 《水浒传》　　C. 《岳飞传》　　D. 《孙子兵法》



20. 综观湖南菜系的共同风味特色是辣味菜和（　　）。

A. 麻辣味菜　　B. 鲜咸味菜　　C. 卤味菜　　D. 腊味菜

21. 从地域角度划分，逐渐形成了以（　　）、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为主的湖南菜系。

A. 长沙地区　　B. 湘潭地区　　C. 湘江流域　　D. 衡阳地区

22. 红煨鱼翅又叫祖庵鱼翅，是湖南传统名菜，此菜是清末湖南督军（　　）家宴名菜。

A. 马福祥　　B. 谭延闿　　C. 刘存厚　　D. 陆荣廷

23. 闽菜常以福州菜和厦门菜为底部，后来发展中形成福州、闽南和（　　）三种流派。

A. 闽东　　B. 闽中　　C. 闽北　　D. 闽西

24. 半月沉江为（　　）的一道素席名菜，将半片香菇沉于碗内，犹如半月沉于江底。

A. 少林寺　　B. 灵隐寺　　C. 南普陀寺　　D. 卧佛寺

25. 醉糟鸡是福州地区传统名菜之一，由于妙用（　　），成为鸡肴中的佳品。

A. 红酒　　B. 醪糟　　C. 米酒　　D. 红糟

26. 福建泉州开元寺内的龙眼树上结的龙眼有一个很好听的名字，叫（　　）。

A. 圆眼　　B. 东壁龙珠　　C. 画龙点睛　　D. 果园飘香

27. 麒麟钻象肚又名麒麟脱胎，麒麟即（　　），胎即猪肚。

A. 乌鸡　　B. 白鸽　　C. 麻雀　　D. 乳狗

28. 爆炒地猴的主料是（　　）。

A. 连城地瓜干　　B. 宁化老鼠干　　C. 武平猪胆干　　D. 明溪肉脯干

29. 今天的北京菜是由（　　）、市肆菜、谭家菜、民族清真菜和宫廷菜五种风味组合而成。

A. 东北菜　　B. 川菜　　C. 粤菜　　D. 鲁菜

30. 在北京号称“第一国菜”的菜品是北京名菜（　　）。

A. 全羊席　　B. 涮羊肉　　C. 烤鸭　　D. 水爆肚

31. 上海菜以烧、生煸、滑炒、蒸为主，其中以（　　）、滑炒为最多。

A. 烧　　B. 煨　　C. 蒸　　D. 生煸

32. 糟钵头是上海本地菜在烹调中加（　　）的代表。

A. 煸　　B. 卤　　C. 糟　　D. 酱

33. 中华面点习惯上分为三大流派，分别是京式、广式和（　　）。

A. 桂式　　B. 川式　　C. 鲁式　　D. 苏式

34. 京式面点中的“四大面食”包括（　　）、刀削面、拨鱼面和小刀面。

A. 龙须面　　B. 抻面　　C. 伊府面　　D. 炸酱面

35. 北京的炸酱面、山东的伊府面、武汉的热干面、山西刀削面和（　　）一同被誉为我国著名的“五大名面”。

A. 云南的过桥米线　　B. 杜小月担仔面　　C. 镇江锅盖面　　D. 四川的担担面

36. 早在 2000 多年前的东汉时期就有“水溲饼”的记载，即是现今所说的（　　）。

A. 烧饼　　B. 面条　　C. 汤饼　　D. 胡饼

37. 下面几个人物中哪一个不属于传说中的厨神？（　　）

A. 彭祖　　B. 詹王　　C. 灶王　　D. 陆羽

38. 下面与忽必烈有关的一道名菜是（　　）。

A. 红烧肉　　B. 涮羊肉　　C. 炒大粉　　D. 蝴蝶鳝片

39. 李调元的下面哪本书对后世川菜的不断发展、不断完善起了很大的促进作用？（　　）

A.《醒园录》　　B.《童山诗集》　　C.《雨村诗话》　　D.《童山文集》

40. 饮食原则“食不厌精，脍不厌细”是（　　）提出的。

A. 老子　　B. 庄子　　C. 墨子　　D. 孔子

二、填空题

1. 经过长期的发展和演变，鲁菜系逐渐形成包括德州、泰安在内的（　　），以及包括青岛在内，以福山帮为代表的（　　）两个流派，并有堪称“阳春白雪”的典雅华贵的（　　），还有星罗棋布的各种地方菜和风味小吃。

2. 泰山素以豆腐、白菜、泉水闻名，被誉为“（　　）”。

3. 南宋时期，苏菜和浙菜同为“（　　）”的两大台柱。

4. 在镇江流传着颇具顺口溜色彩的《三怪谣》：“香醋摆不坏、肴肉不当菜、面锅里面煮（　　）”。

5. 苏轼是我国北宋时期著名的大文学家，他不但对诗文、书法造诣很深，而且堪称我国古代美食家，对烹调菜肴亦很有研究，尤其擅长制作（　　）。

6. 川菜是对我国西南地区四川和重庆等地具有地域特色的饮食的统称，并有“（　　）”的美誉。

7. 四川名菜夫妻肺片中主料有牛舌、牛心、牛肚、牛头皮，后来也开始有牛肉，但唯独没有（　　）。

8. 四川名菜酸菜鱼是以鲜草鱼为主料，配以（　　）煮制而成。

9. 粤菜，又称潮粤菜，是我国著名四大菜系之一，其发源于（　　），由广州、潮州、东江三地特色菜点发展而成，是起步较晚的菜系。

10. 粤菜代表菜烩蛇羹，俗称“（　　）”。

11. 潮州风味护国菜的主料是（　　）。

12. 广东甜点钵仔糕所用的基本原料有（　　）、粘米粉、糯米粉和糖等。

13. 浙江名菜“东坡肉”以（　　）代水烹制，醇香甘美。

14. 宁波十大名菜中，以冰糖甲鱼最著名，冰糖甲鱼的另一别称为“（　　）”，则是从甬江状元楼首创的。

15. “叔嫂传珍”的故事用以说明杭州的传统名菜“（　　）”。

16. 徽菜的传统品种多达千种以上，其风味包含皖南、沿江、沿淮三种地方菜肴的特色，其中（　　）菜是主要代表。

17. 朱洪武豆腐又名“（　　）”，是沿淮地区传统名菜。



18. 母子相会，是亳州一带民间广泛流传的佳肴，已有600多年的历史。此菜选用优良母鸡和（　　）合制而成，汤鲜味美，风味独特，在亳州久负盛名。

19. 湖南以辣味强烈著称的（　　），全省各地均有出产，是制作辣味菜的主要原料。

20. 湖南长沙火宫殿的（　　）被美国前总统布什写入了他的笔记本。

21. 长沙特色小吃姊妹团子，在造型上肉馅团子为（　　）形，糖馅团子为（　　）形。

22. 福建小吃手抓面的面条很特别，不是用白碱揉的，而是用（　　）做的。

23. 在福州很多小路上的小店随处可以见到“美味锅边”、“海鲜锅边”的字样，这是福州市民常用的早点，当地旧称（　　）。

24. 豆腐干是福建长汀县驰名中外的特产，是闽西著名的（　　）之一。

25. 北京烤鸭选用的是（　　）为主料。

26. 上海菜又称（　　），简称沪菜，以上海地区传统菜肴为主。

27. 《黄帝内经》中记载了“（　　），五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

28. 山西刀削面的前身在明代被称为（　　）。

29. 山东伊府面的创始人是山东宁化先贤（　　）。

30. 相传馒头的创始人是（　　），他也被尊奉为面塑行的祖师爷。

三、简答题

1. 川菜系主要包括哪几类风味流派？请分析各风味流派的特点。

2. 鲁菜的五大创新特点有哪些？

3. 简述粤菜的特点有哪些？

4. 简述湘菜系的特点有哪些？

5. 简述北京风味菜的特点有哪些？

6. 简述上海风味菜的特点有哪些？

【理论与实践】

一、分析题

1. 苏菜系主要包括哪几类风味流派？请分析各风味流派的特点。

2. 浙菜系主要包括哪几类风味流派？请分析各风味流派的特点。

二、实训题

1. 搜集整理鲁菜的相关资料，请列举出五种教材中介绍之外的鲁菜代表菜及其特点。并介绍三种山东名小吃及特点。(用PPT的形式进行表述)

2. 搜集整理粤菜的相关资料，请列举出五种教材中介绍之外的粤菜代表菜及其特点。并介绍三种广东名小吃及特点。(用PPT的形式进行表述)

3. 请查阅资料分别列举出十种京式面点、苏式面点和广式面点的代表性品种，并分别分析不同风味流派面点的特点。

6

中华面点及其文化

课前导读

中国人饮食结构中的主食是谷类，“谷”是禾本科粮食作物的总称，可细分为五谷、六谷、九谷等。主食通常提供人类所需要的大部分卡路里。中国人的烹调手艺与众不同，从最平凡的一锅米饭，一个馒头，到变化万千的精致主食，都是中国人辛勤劳动，经验积累的结晶。然而，不管吃下了多少酒食菜肴，主食，永远都是中国人餐桌上最后的主角。本章将对中华主副食文化的形成、中华面点分类及文化进行介绍。

学习目标

知识目标：了解中华主副食文化的形成过程及特点，学习中华面点的文化，掌握中华面点的分类。

能力目标：能够区分中华面点的不同风味流派，并可以在餐饮服务中对不同代表面点的风味特点进行介绍。

素质目标：通过学习中华面点的文化及特点，使学生更深入地了解中华美食的广泛性，并逐步培养学生的审美情趣。





山西：将面食文化推向极致（节选）

黄土高原上的山西仿佛天生是面食的福地。这里少水多光的自然条件不适合水稻，却能够让小麦、杂粮茁壮生长。独具特色的面食文化源远流长，自西汉起，以小麦、杂粮为原料的面食就开始雄踞北方。经过千百年的传承积累，山西人民创造并形成了丰富多彩的面食制作工艺和民俗文化。据查，山西面食有400种之多，其中刀削面名扬四海，被誉为中国著名的五大面食之一。此外，刀拨面、大拉面、剔尖、猫耳朵、揪片……叫上和叫不上名字的不胜枚举。在山西，一般家庭主妇能做几十种面食，到了厨师手里，更达到了“一面百样，一面百味”的境界。

山西面食文化恢弘绚烂，太原就毫不费劲地攫取了“面食之都”的冠冕。在第三届国际太原面食节上，人们再次被这种文化折服。山西省内11个市的97家参展商带来了自己的拿手活。只见面艺表演现场，“拥出堆雪，卷玉脂长条，轻扑粉，叠数遭，横刀掘刀，躬虚腰，一声令下，地动山摇，刀声咚咚千浪翻，手影闪闪白帘飘。”

山西人从来不是固步自封的群体，古有晋商走西口下南洋，今有面食节邀群雄竞技一方。除了山西本土种类繁多的面食外，国内31个省、自治区、市的174个参展商，以及来自美国、墨西哥、俄罗斯、法国、西班牙、意大利、马来西亚等近20个国家和地区的30个参展商也携各自的名点汇聚一起。一时间国内外300多种面食在同一地点烹香热卖，争奇斗艳，好不热闹。山东龙须面、天津狗不理包子、北海道拉面、日式凉面、西班牙海鲜炒面、葡式蛋挞、河内米粉……见过世面的太原人也不禁扎堆儿要过过眼瘾。

连续3届的举办经验，让太原市在展会运作手段上日渐成熟。为了挖掘、总结山西面食文化，扩大山西面食的影响，面食节还特意举办了面食卤料技艺大赛、食面擂台赛。45家餐饮企业和个人报名参加卤料比拼，参赛品种达142种。既有体现地方风味的哨子卤、寿阳酸汤、清徐沾片子汤，还有传统制作的唐公栲栳栳调和、麻食生炖锅、满锅转、冰面卤等，酸、甜、苦、辣、咸、香、麻一应俱全。面食擂台上，谁把面削得最好、拉得最长，甚至规定时间内谁吃面最多，就能成为冠军。（资料来源：中国农典）

思考：面点对中国人意味着什么，它是如何深入并影响到我们的日常饮食和生活，对于中国美食文化又有怎样的意义？



6.1 中华主副食文化的形成

6.1.1 中华主副食文化的形成过程

在漫长的人类发展过程中，经过了茹毛饮血的食肉社会，而后进入农耕社会，而“五谷”的形成也有着漫长的历史过程。传说神农教会人们“艺五谷，教民以稼穑(sè)”。神农在“尝百草”的过程中，识得五谷，并引以为食。我们的先民长期过着狩猎采集的生活，在采集植物块根、茎叶、果实的过程中，偶然筛出草籽“五谷”为食，但是这些子实数量毕竟有限，生长的周期长，不能仅仅依靠大自然的恩赐，于是人们把植物的种子收集起来种在土地里，从而形成了原始的农耕业。中国人饮食结构中的主食是谷类，“谷”是禾本科粮作物总称，可细分为五谷（黍、稷、麦、菽、稻）、六谷（稻、黍、稷、粱、麦、苽）、九谷（稷、黍、秫、稻、麻、大小豆、大小麦）等。

粟是最早的一种栽培作物，在距今6000多年前的半坡遗址和7000多年前的磁山遗址中发现了炭化粟。在以后的文献古籍中，粟作为谷物的总称，又是指现代俸禄之意。现代书籍中把粟称作谷子，去掉外壳的粟叫“小米”。

粟的最早吃法是“石烹法”，即是放于石板上烘烤，虽食味不如大米和小麦，但营养价值比其他谷物高。早期粟因为脱粒不净，因而干涩难以下咽，于是使用陶器烹煮时，常以“羹”作为“助咽剂”，羹本是肉汁。这一风俗一直延续到了汉代，其实这就是早期饭店和菜的定位，之后渐渐形成了主食和副食的膳食结构。《周礼·膳夫》记载：“凡王之馔，食用六谷，膳用六牲，饮用六清，馐用百二十品，珍用八珍，酱用百二十瓮”。虽然这是周天子的饮食标准，但从中也可以看出当时主副食已经分开。《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，这说明远在春秋战国时期就已经形成中国古代的膳食结构——“养”是主食，占主要位置。益、助、充是副食，占辅助性地位。

通过不同地方对“饭”的理解，可以看出我国主食结构存在南北差异。北方人将所有用米做成的正餐叫“饭”，而南方人只把米做成的主食叫“饭”，根据史料记载，北方以小米为主食，南方以大米为主食的主食结构早在新石器时代就基本定形了。秦代以前，主食的加工主要有做成干粮、饭和粥3种。汉代有了石磨之后，主食的加工除粒食外又有了粉食。晋代掌握了发酵技术，出现了发面饼、馒头、包子等主食。

关于面食的记载最早见于汉代，张骞通西域，引进了胡桃、芝麻，民间用胡桃做饼馅，撒上芝麻，烤制出圆形的“胡饼”。汉代将面食统便称为“饼”，如把调好味的面团压平放在烤炉边烘烤称为“烧饼”，放在平底锅上加油煎熟的称为“烙饼”，蒸熟的馒头包子叫“蒸饼”，用水煮的面条或饺子叫“水溲饼”。但是我国北方以粟为主食是如何演变成以小麦为主食的呢？有关学者评论说：“从黄河流域以粟黍为主食到以小麦面食为主食的转变上，西域的胡食可能起了相当大的作用。”唐朝是一个文化“大熔炉”的时代，外来饮食中引入最多的要算“胡食”，以胡饼为代表的一批面粉类食物传入中原，并伴随着食品加工工艺、加工工具、餐饮器皿融入到中原的饮



食文化中。唐代之后，“饼”的概念发生了变化，出现了蒸饼、饴饼、环饼、水溲饼（今天所指的面条）、白饼、烧饼、乳饼、油胡饼、菜饼、薄饼等多种饼类。北宋皇家每至中秋食“宫饼”，民间俗称“小饼”“月团”（月饼）。在敦煌文献中记载了一种叫“馎饦”的面食。推测那时的“馎饦”应该是锅内煮熟，即是用面把肉菜蛋奶结合在一起的烹饪，如此，便催生了主副合一的蒸煮食品。

6.1.2 中华面点的形态

1. 中华面点的制作工艺

面点制作是一项技术性强、艺术性高的工艺，其包括对原料的整理加工、制坯、制馅、成形、成熟和装饰等操作技能。工艺流程包括如下 8 个方面。

第一步：配料，即制作面点的各种原料的配比操作。

第二步：和面，面和得软硬是否适度，将直接影响到成品质量的好坏，和面方法分机器和面和手工和面两种，手工和面手法常用抄拌法、调和法和搅和法等。

第三步：搓条，要求做到表面光洁、粗细均匀。

第四步：下剂，要做到大小均匀，标准一致，符合需要的分量。

第五步：制皮，常用的制皮方法有按皮、捏皮、摊皮、擀皮等。

第六步：上馅，常见的操作方法包括包馅法、拢馅法、夹馅法、卷馅法、滚沾法、捻团法、制瓤法等。

第七步：成形，面点成品的形状多种多样，因此成型方式也有多种，主要包括擀、卷、包、切、捏、剪、夹、按、切、镶、叠、摊、模具成形等。

第八步：成熟，成熟的方法多样，大致分为单一成熟法和复合成熟法两大类，复合成熟法是指采用两种或者两种以上的成熟方法使制品成熟的方法。常用的单一成熟方法包括蒸、煮、烤、烙、炸、煎、微波等。

2. 中华面点的主要形态

我国面点制作工艺可谓百花齐放、异彩纷呈。在不同的物产和民俗风情的影响下，演化出了众多的具有浓郁地方特色的小吃，如表 6-1 所示。

表 6-1 我国部分地区风味小吃（面点类）

地名	风味小吃
北京	焦圈、炸酱面、豌豆黄、艾窝窝、糖火烧、炒疙瘩、驴打滚
天津	十八街麻花、狗不理包子、耳朵眼炸糕、（天津“风味三宝”）
上海	生煎、南翔小笼馒头
太原	栲栳栳、刀削面、揪片
西安	牛羊肉泡馍、乾州锅盔
兰州	拉面、油锅盔
新疆	烤馕、抓饭

续表

地名	风味小吃
山东	煎饼、伊府面、肉火烧、周村烧饼、福山抻面
江苏	葱油火烧、扬州炒饭、蟹黄汤包、三丁包子、蟹黄烧卖、黄桥烧饼
浙江	酥油饼、重阳栗子糕、鲜肉粽子、虾爆鳝面、紫米八宝饭
安徽	腊八粥、大救驾、徽州饼、豆皮饭、牛肉板面、黄豆肉馃
福建	蛎饼、手抓面、鼎边糊
台湾	度小月担仔面、鳝鱼伊面、金爪米粉
海南	煎堆、竹筒饭、抱罗粉、椰子饭、
河南	枣锅盔、白糖煎饼、鸡蛋布袋、烩面、开封灌汤包
湖北	三鲜豆皮、云梦炒鱼面、热干面、东坡饼
湖南	糖油粑粑、米粉、油饺、蛋饺
广东	鸡仔饼、皮蛋酥、冰肉千层酥、广东月饼、酥皮莲蓉包、粉果、薄皮鲜虾饺、及第粥、干蒸蟹黄烧卖、蚝油叉烧包
广西	大肉粽、桂林马肉米粉、炒粉虫、卷粉、五色糯米饭
四川	蛋烘糕、龙抄手、钟水饺、玻璃烧卖、担担面、鸡丝凉面、赖汤圆、宜宾燃面、三大炮
贵州	肠旺面、丝娃娃、夜郎面鱼、荷叶糍粑、洋芋粑粑
云南	烧饵块、过桥米线、豌豆粉、凉糕

面点形态可以概括为以下 8 种。

1）饭

对于饭的理解，不同地区有不同的说法。部分地区认为以各类谷米所制的主食叫饭，面食区一般把麦粉食品称为饭，多数地区把稻米所制的主食才叫饭。北方人喜欢将大米和小米合煮，称作“二米饭”，南方人也有将玉米和大米合煮的二米饭。部分少数民族喜欢把大米煮熟后涂上植物酱汁，称为“五色米饭”。新疆羊肉抓饭、傣族的山兰米饭都是具有特色的主食。二米饭和五色米饭分别如图 6-1、图 6-2 所示。



图 6-1　二米饭



图 6-2　五色米饭



2）粥

粥是用稻米、小米或玉米等粮食煮成的半流质食物。中国的粥在4000多年前主要为食用，2500多年前始作药用，《史记·扁鹊仓公列传》载有西汉名医淳于意（仓公）用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景《伤寒论》述桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”，便是有力例证。常食粥可以补中益气、健脾和胃、补肾益精、延年益寿和养颜。南宋诗人陆游曾写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。诗人将对粥的认识提高到了一个新境界。

粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠的物质，称为“米油”，俗称“粥油”，中医认为其可以和参汤媲美。粥油的主要成分为糊精，其性味甘平，可滋阴长力，有很好的滋补作用。清朝名医王士雄说：“贫人患虚症，以浓米汤代参汤，每收奇迹。”这就是说，在旧社会，很多买不起人参的百姓，常会把米汤当作参汤补身强体，而且“每收奇迹”。名著《红楼梦》中也多次提到“米汤”，可见其并非只贫穷人吃得，而确是对身体有好处的良方。在《红楼梦》第24回：袭人风寒，次日清晨起来，只喝了些米汤静养，宝玉才放心。第25回：宝玉、凤姐奄奄一息，幸得僧道搭救，二人才醒了过来，说腑中饥饿，贾母、王夫人如获珍宝一般，立即熬了米汤叫他二人喝下，精神渐长，全家人喜之不尽。著名粥品皮蛋瘦肉粥和黄金南瓜粥分别如图6-3、图6-4所示。

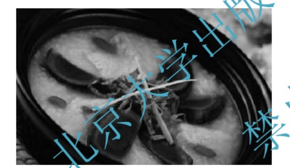


图6-3 皮蛋瘦肉粥

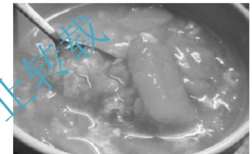


图6-4 黄金南瓜粥

3）面条

面条历史悠久，早在2000多年前的东汉时期就已有“水溲饼”的记载，即现今所说的面条。但“面条”一词直到宋代才正式通用。面条制面的方法可谓是层出不穷，令人叹为观止，可擀、可搓、可削、可擦、可拨、可拉、可抻……中华面食在清朝时期已经成熟定形，其中，四川担担面、山东伊府面、北京炸酱面、山西刀削面和武汉热干面号称“中国五大名面”。

南方和北方的面有天壤之别，南方的面以蛋面为主，面质爽口弹牙。北方的面指以小麦磨成的粉，面条多用碱水，面质柔韧。

中国著名的面条包括北京的炸酱面、山东的打卤面、河南的烩面、岐山的臊子面、陕西的油泼扯面、山西的刀削面、兰州的清汤牛肉拉面、武汉的热干面、四川的担担面、上海的阳春面、广州的馄饨面、香港的车仔面、台湾的担仔面、安徽的板面、河北的龙须面等。臊子面和打卤面分别如图6-5、图6-6所示。



图 6-5　臊子面



图 6-6　打卤面

4）馒头

中国人吃馒头的历史可以追溯到战国时期。萧子显在《齐书》中写道，朝廷规定在太庙祭祀中用“面起饼”，可视之为中国最大的馒头。馒头是一种把面粉加水、糖等调匀，发酵后蒸熟而成的食品，其外形多样，有圆形、长形、高桩形等。根据制作和投料比例的不同，分为开花馒头、戗面馒头等。馒头口感松软、营养丰富，是必不可少的主食。部分地区在制作馒头时，加入馅料，做成包子，其呈半圆形，且顶部捏合处褶皱，通常有肉馅、豆沙馅和各种蔬菜馅等。开花馒头和包子分别如图 6-7、图 6-8 所示。

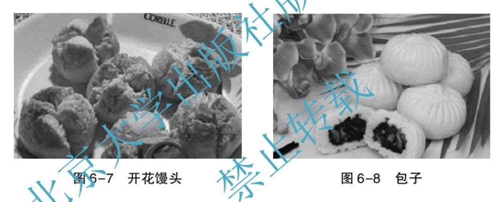


图 6-7　开花馒头

图 6-8　包子

5）饼

在我国古代，饼是一切面食的统称，今天饼的概念逐渐缩小化了，主要是指各种火烤类的“烧饼”和“烙饼”，也包括蒸包类的“蒸饼”和“炊饼”等。其主料是米、麦、豆、薯等，辅料是肉品、蛋奶、蔬果等，通过制坯、包料、成型、熟制等工艺制成。饼的外延包含极为宽广，特点是花色繁多、历史悠久、宜时当令、可塑性强，且深受广大民众所喜爱。豆沙烤饼和武大郎烧饼分别如图 6-9、图 6-10 所示。



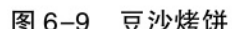


图 6-9　豆沙烤饼



图 6-10　武大郎烧饼



6）饺子

饺子是我国面食的一种重要形态，起源于东汉时期，为医圣张仲景首创。其成熟的方法有蒸、煮、烙、煎、炸等。饺子皮可用烫面、油酥面或米粉制作。馅可用荤菜或素菜制作，可甜可咸。饺子皮薄馅嫩，味道鲜美，形状独特，使人百食不厌。俗话说："大寒小寒，吃饺子过年"。吃饺子、包饺子已经成为大多数家庭欢度春节的一项重要活动。我国各地的饺子名品众多，如广东用澄粉做的虾饺、上海的锅贴、扬州的蟹黄蒸饺、山东的高汤小饺、东北的老边饺子、四川的钟水饺。西安还创制出饺子宴，用数十种形状、馅心各异的饺子组成宴席待客。西安饺子宴和上海锅贴分别如图 6-11、图 6-12 所示。



图 6-11　西安饺子宴



图 6-12　上海锅贴

【知识链接】

老边饺子

老边饺子是驰名中外的沈阳特殊风味，已有 160 多年的历史。其创始人叫边福，他于清道光八年（公元 1829 年）从河北迁居沈阳，在小津桥附近搭了一个非常简易的小摊床，边做边卖，店号为"边家饺子馆"。虽然门面简陋，但由于精心制作，风味独特，深受人们欢迎，并以水煸馅蒸饺闻名遐迩。边家饺子因为肉馅是煸过的，所以叫煸馅饺子，但由于主人姓边，所以人们都习惯称之为老边家饺子。同治七年（公元 1870 年），边福的儿子边德贵子承父业，将"老边饺子"进行了技术提升，将普通的煸馅改为汤煸馅，使之松散易嚼，味道鲜美，并形成了独具一格的特有风味。

7）米线

米线在古代烹饪书《食次》中记载为"粲（càn）"，富含碳水化合物、维生素、矿物质和酵母等。其特点是爽口滑嫩、煮后汤水不浊、易于消化等。云南省红河州蒙自县是过桥米线的发源地，传说过桥米线的制法和命名都源自蒙自县南湖湖心小亭。此外，玉溪小锅米线、大锅肠旺米线、豆花米线、凉米线、卤米线等均很有名气。卤米线和大锅肠旺米线分别如图 6-13、图 6-14 所示。





图 6-13　卤米线



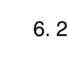
图 6-14　大锅肠旺米线



图 6-15　烧卖

8）烧卖

烧卖是一种以烫面为皮并裹馅上笼蒸熟的面食小吃，是晋南地区的传统名食，其状如石榴，晶莹洁白，馅多皮薄，清香可口。烧卖用烫面，即用开水和面，面已半熟，再加入冷水和的面，以增加成形能力。用一种中间粗、两头有把的擀面杖擀面皮，擀出的皮薄而不平，边缘呈荷叶状，中间放馅而不用包，一提成形，上屉蒸熟。皮薄馅大，形如杯、底为圆，腰收细，上面如同花边，美观好吃。烧卖馅料多为糯米、萝卜、白菜、瘦肉等。吃时配上醋、蒜，味道更佳。烧卖如图 6-15 所示。



6.2　中华面点文化

6.2.1　中华面点的风味流派

我国疆域辽阔，各地物产不同，饮食习惯各异，故逐渐形成了两大饮食类型：北味和南味。北味以面粉、杂粮制品为主，南味以米制品、米粉为主，即所谓的“南米北面”的主食格局。在我国面点技术的长期发展中，且在历代厨师不断实践和广泛交流中，出现了品类繁多、口味丰富、形色俱佳的面点制品，并在国内外享有很高的声誉。各地气候、物产、人民生活习惯的不同，使面点制作在选料、口味、制法上，形成了不同的风格和浓厚的地方特色。又因为南味分为苏式和广式，前者的面点花式多样、做工精细、口味偏甜，后者中西结合，体现南国风味，为后起之秀，因此本书把中华的面点分为京式、广式、苏式三大流派。其余的流派更是多得不计其数，如扬州的扬式面点、山西的晋式面点、四川的川式面点、山东的鲁式面点等。所有流派在选料、口味和制作方法上均体现了各自地区的独特风格。



1. 苏式面点

江浙一带为富饶的鱼米之乡，经济繁荣，交通发达，为制作多种多样面点创造了良好的条件，使面点制品具有色、香、味俱佳的特点。苏式面点是指长江下游江、浙一带地区所制作的面点，以江苏为代表，故称苏式面点。苏式面点中有苏州派和扬州派两帮，可细分为宁沪、苏州、镇江、淮扬等风味，又各有不同的特色。江苏自古以来就是饮食文化的发达地区，据史料记载，早在战国时期，苏式面点就颇负盛名。唐代时，苏州点心已经闻名全国，白居易、皮日休等诗人曾在诗词中屡屡提及苏州的"粽子"等点心。大运河通航后，扬州市曾以"十里长街市井连"而闻名全国，扬州点心开始崭露头角。宋代，苏州每一节日都有"节食"。明代，苏州人韩奕《易牙遗意》中就收录了20多种江南名点。此外，《随园食单》、《清嘉录》中记载的面点，不但品种繁多，而且制作精湛。《吴中食谱》中记载："苏城点心，随时令不同。汤包与京酵为冬令食品，春日汤面饺，夏日为烧卖，秋日有蟹粉馒头。"此外，书中还记载岁首的"酒酿饼"，春日的"定胜糕"，冬日的"松子黄千糕"等。至于"山楂糕"、"酒酿圆子"等则更为普遍。《吴中食谱》中还指出："太湖船菜，驰名遐迩。妙在各有其味，而尤以点心为最佳。"太湖船菜就是指苏州、无锡两地的菜肴和点心。

新中国成立后，尤其是近20多年来，在一批面点名师的推动下，淮扬面点、苏州点心、南京夫子庙小吃在继承、创新两方面均取得骄人业绩。目前，淮扬点心以嫩酵面、温水面团、油酥面团为主，品种以点心及面条为主，包子、饺子等点心以皮薄馅大、皮馅相宜、馅多变、制作精细、突出时令而见长，面条柔韧，或以"白汤面"著称，或以浇头丰而扬名。苏州观赏点心发端于祭点、席点、船点，以设计精巧、色彩雅丽、栩栩如生而闻名遐迩。

【知识链接】

嫩 酵 面

所谓嫩酵面，就是没有发足的酵面，一般发至四五成。这种酵面的发酵时间短（一般约为大酵面发酵时间的2/3），且不用发酵粉，目的是使面团不过分疏松。由于发酵时间短，酵面尚未成熟，所以嫩酵面紧密、性韧，宜作皮薄卤多的小笼汤包等。

苏式面点，其制品具有色香味俱佳的特点，且品种繁多。由于物产丰富、原料充足，加上面点师的高超技艺，由同一种面团可制作出不同造型、不同色彩、不同口味的面点，使面点品种更加丰富。苏式面点重调味，口味厚、色深、略带甜头，并形成独特的风味。咸馅喜掺皮冻，即用鸡鸭、猪肉和肉皮熬制汤汁冷冻而成，汁多肥嫩，味道鲜美，如淮安文楼汤包、扬州富春茶社的三丁包子、翡翠烧卖等均驰名全国；甜馅多用果仁、猪板油丁，并用桂花、玫瑰调香，口味重甜，如苏式月饼、猪油年糕等。苏式面点也很讲究形态，故其制作精细、形态美观，既可品尝，又可观赏，如苏州船点（用米粉

调制面团，包馅制成的美点），形态甚多，常见的有飞禽、走兽、鱼虾、昆虫、瓜果、花卉等，色泽鲜艳，形象逼真，栩栩如生，被誉为精美的艺术食品。

苏式面点花色繁多，在中国烹饪史上占据了重要地位。这与江南得天独厚的自然条件分不开。江南水乡盛产水稻，苏式面点米麦兼用，制品上糕饼并重。以大米为主料的品种，如松子黄千糕，松软细绵；米枫糕，以酒酿发酵，洁白绵软；猪油芙蓉糖，薄片油炸，上浆粘接，干食松脆，冲饮肥糯。以麦为主料的品种，如苏州木渎枣泥麻饼，入口松软、香甜，风味独特；无锡油面筋，色泽金黄，表面光滑，味香性脆，鲜美可口，营养丰富；徽州包袱饺，外形独特，兼有馄饨之滑爽，水饺之厚实等。苏浙一带是我国著名的花果产区，如苏州郊县吴县，古往今来种植了大量的玫瑰花、桂花等食用香味型花料。色泽艳丽的玫瑰花、桂花等经过腌制加工，被用作苏式面点添加色彩和香味的辅料。如大方糕的馅料有 4 种：百果呈本色，具有多种果仁的天然香味；玫瑰呈红色，色泽艳丽；薄荷呈绿色，清香十足；豆沙呈棕黑色，具有赤豆的香味。

苏式面点选用了某些具有滋补性的辅料，故具有较高的营养价值，这也是苏式面点的另一大特色。如四色片糕：松花片具有养血祛风、益气平肝的功效；杏仁片可起到滋养缓和、止咳的作用；玫瑰片有利气、行血、治风痹、散瘀止血的功效；苔菜片可以清热解毒，软坚散结。芝麻酥糖可以润肠和血、补肝肾、乌须发、补虚冷、健脾胃、润肺止咳等。

苏式面点除以上介绍的品种之外，还有黄桥烧饼、镇江蟹黄汤包、苏州糕团、无锡小笼、扬州春卷、上海南翔馒头、八宝饭、苏式汤包、枣泥麻饼、猪油年糕等，均是具有显著地方特色的著名点心。淮安文楼汤包和猪油年糕分别如图 6-16、图 6-17 所示。

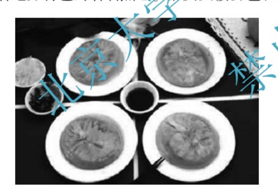


图 6-16　淮安文楼汤包



图 6-17　猪油年糕

【知识链接】

松　花

松花，又称松黄、松笔头，是春天时松树雄枝抽新芽时的花骨朵，且是一种珍贵的高级营养食品原料。李时珍认为：“久服令轻身，疗病胜似皮、叶、及脂。”每年二三月间，花蕊抽长如猪心时为最好。



2. 京式面点

京式面点，泛指黄河以北的大部分地区（包括山东、华北、东北等地）所制作的面点，以北京为代表，故称京式面点。

京式面点，最早源于华北、东北地区的农村以及满、蒙、回等少数民族地区，进而在北京形成了一个独特的流派。京式面点的形成与北京悠久的历史条件及古老的文化底蕴有紧密的联系，亦与继承和发展本地民间小吃分不开。北京是六朝古都，其面点是京式面点的主要代表。早在2400年前的战国时代，北京就是燕国的都城；后来又成为辽的陪都和金的中都；在元、明、清3个封建皇朝600多年的统治中，北京一直是帝王将相和大商贾、封建官僚等的养尊处优之所。因此，北京不但集中了四面八方的美食原料，还汇集了全国各地的烹制高手，居住在北京的许多少数民族，均有自己的饮食习惯和风味食品。虽然各民族长期杂居，但由于语言、风俗习惯的迥异，因此很少有来往，故也使得流传下来的面点品种越来越多。京式面点是以兼收各地风格、各民族面点风味和宫廷面点而形成的。又由于北方盛产小麦和杂粮，因此便逐渐形成了京式面点的独特风格。

京式面点具有以下特点：用料广，以麦粉面团为主，花样齐全，品种繁多；制作精湛，技艺高超；制馅独特，肉馅多用水打馅，佐以葱姜、黄酱、味精、芝麻油等，口感鲜咸而香，柔软松嫩，具有北方地区独特的风味。

京式面点主要以面粉为原料，特别擅长制作面食，且具有独特之处，北方面点除了四大面食之外，还有一品烧饼、清油饼、艾窝窝、豌豆黄、龙须面、银丝卷、盘丝饼、天津狗不理包子、京八件、小窝头、酥盒子、萨其马、北京“都一处”烧麦、清宫仿膳肉末烧饼、千层糕、八宝莲子粥、奶油炸糕等，都享有盛誉。这些北方面点无不风味独特，地方色彩浓厚，不但深受北方人民的欢迎，而且也成为一张招揽中外游客的美食名片。清宫仿膳肉末烧饼和奶油炸糕分别如图6-18、图6-19所示。



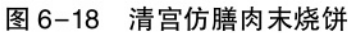


图6-18　清宫仿膳肉末烧饼



图6-19　奶油炸糕

【知识链接】

京城的“八大件”和“八小件”

以前，北京人探亲访友都要携带礼物，讲究送“京八件”，即“八大件”和“八小件”。基本起源于清皇室中礼品和摆设，后来配方从御膳房传到民间，因而逐渐流传开来。

大八件一般一共重一斤，装在一个长方形的纸板盒内，小八件一般重半斤。大八件有翻毛月饼、大卷酥、大油糕、蝴蝶卷子、幅儿酥、鸡油饼、状元饼、七星典子。小八件有果馅饼、小卷酥、小桃酥、小鸡油饼、小螺丝酥、咸典子、枣花、坑面子。其中后 4 种深受小孩子喜爱，枣花是用枣泥扭成的花瓣，形态美观。

八件采用山楂、玫瑰、青梅、白糖、豆沙、枣泥、椒盐、葡萄干等 8 种馅料，外裹含食油的面，并放在各种图案的印模中精心烤制而成。其形状多样，有圆鼓形、佛手形、蝙蝠形、桃形、石榴形等，小巧玲珑，入口酥松适口，香味纯正，是京式面点中的佳品。

3. 广式面点

广式面点，泛指珠江流域及南部沿海地区所制作的面点，因广东省是沿海地区，因此以广东为代表，故称广式面点。

在我国珠江流域及南部沿海地区，地理、气候、物产等自然条件的不同，使得当地人民在饮食习惯上与北方中原地区存在着明显的差异。例如，岭南地区，交通不便，与中原地区交流困难，故其面点和饮食均很粗糙。直到汉代与中原开始相互沟通，岭南地区的饮食文化才有了较大的发展，并逐渐形成了其独特的地方风格。广式面点，最早以民间食品为主，原料多以大米为主料，其代表面点有伦教糕、萝卜糕、炒米饼、糯米饼、年糕、油炸糖环等。清皇朝后，南北交流增多，面粉制品的品种才逐渐有所增加，并出现了酥饼类面点。如清乾隆 23 年（1758 年）的《广州府志》中已有白饼、黄饼、鸡仔饼等面点的记载了。

广州一直是我国南方的政治、经济和文化中心，并且是我国较早的对外通商口岸，经济繁荣，贸易发达，外国商贾来往较多。在唐代，广州已与海外通商。因此，广州面点制作者有机会吸取西点制作技术，从而丰富了广式面点品种。例如，擘酥是参考西点清酥面团特点而制作，清酥面团是采用面粉和黄油和成面团，经过擀叠、冷冻，即用料中式化、制法西式化。广式面点特别善于利用荸荠、土豆、芋头、山药及鱼虾等作坯料，制作出多种多样美点。例如，叉烧包是用叉烧肉作馅心主料，用蚝油及其他配料及辅料调制成馅心，以面粉作坯皮包制，蒸制而成。此包具有光滑柔软、富有弹性、颜色洁白、汁多味浓等特点；薄皮虾饺以澄面作皮，鲜虾肉拌竹笋丝、猪肉丝作馅心，特点是皮薄透明、色调美观、鲜美爽口；莲蓉甘露酥是用油酥面团做皮，莲蓉作馅心，经烤制而成，色泽金黄、油润、香滑松化可口；马蹄糕是用去皮马蹄为主料，加以其他配料搅成生熟浆，蒸熟成块，再用油将两面煎成金黄色而成。

广式面点经过长期的实践与发展，品种已达上千种。典型品种有叉烧包、虾饺、莲蓉甘露酥、马蹄糕、娥姐粉果、鸡油马拉糕、广式月饼、老婆饼、千层酥、沙河粉、伦敦糕等。广式面点应时迭出，如春季供应人们喜爱的浓淡相宜的娥姐粉果、玫瑰云霄果等；夏季应市的有生磨马蹄糕、东皮鸭水饭、西瓜汁糕等；秋季是蟹黄灌汤饺、荔浦秋芽角等；冬季则有腊肠糯米饭等。

广式面点在博采众长之外，又吸取了西点的长处，因此形成了自己的独特风格。在面点制作中，使用糖、油、蛋较多，味道清爽甜香，营养价值较高，色彩艳丽、形态繁多。形式有包、饺、饼、团、条、果等，形态美观，诱人食欲。馅心用料广泛，包括肉类、海鲜、水产、杂粮、蔬菜、水果、干果以及果实、果仁等。例如，叉烧馅心，除调制使其具有独特风味外，制馅心方法也使用面捞芡拌和法，别具一格。裱花类蛋糕更是尽显西式面点制作的优点，吸取了西点中的布丁、挞等的做法，具有中西合璧之美。虾饺、蚝油叉烧包、鸡油马拉糕和马蹄糕分别如图 6-20、图 6-21、图 6-22、图 6-23 所示。

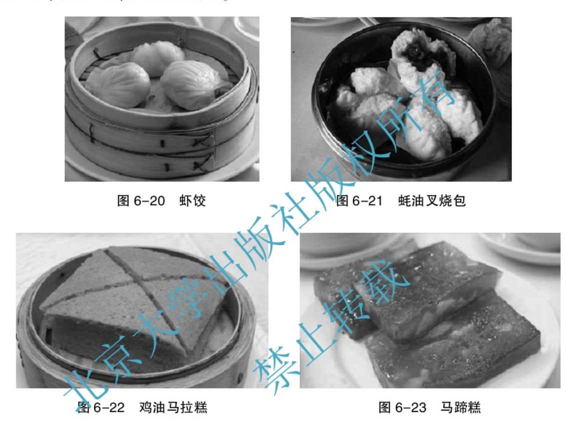


图 6-20　虾饺　　图 6-21　蚝油叉烧包

图 6-22　鸡油马拉糕　　图 6-23　马蹄糕

6.2.2　中华面点的文化

1. 山西刀削面

山西是面食之乡，面食种类繁多，且历史悠久，有据可考的就已有 2000 多年的历史了。其中，尤以刀削面最为有名，其起源于 12 世纪的山西太原，刀削面内虚外筋，柔软光滑，易于消化，与抻面、拨鱼面、小刀面并称为京式四大面食，更与北京的炸酱面、山东的伊府面、武汉的热干面、四川的担担面一同被誉为我国著名的五大名面，真可谓“面食之王”。

刀削面之所以“刀削”而成，正是因为“刀”的故事。

相传公元 1222 年，元朝大将木华黎率领数万骑兵攻占太原，手无寸铁的老百姓便以菜刀为武器抵抗元兵掠夺。元朝建立以后，为防止“汉人”造反起义，元朝在太原一带实施了苛刻的“限刀”政策，不仅将家家户户的金属器具全部没收，还规定每



十户一把菜刀，切菜做饭轮流使用，用后再交回鞑靼人保管。一天中午，王老汉的老婆和好了面团，让王老汉去取刀，不料刀已被别人抢先拿走了，眼前还有多人排队等候，王老汉只得回家等待。在出鞑靼的大门时，他的脚被门槛上一块快要掉下来的薄铁皮碰了一下，他顺手捡起来揣在怀里。回家后，锅里的水已经开了，没有刀，面条也吃不成。一家人正无措时，王老汉忽然想起了怀里的铁皮，忙取出来说：就用这个铁皮切吧！老婆子一看，这铁皮又薄又软，怎么能切面条呢？王老汉愤愤地说：切不动就砍。这个“砍”字提醒了老婆，她把面团放在一块木板上用左手端好，右手操起铁片，站在开水锅边向锅里“砍”面，薄薄的面片飞入锅中不住地翻滚，很快就煮熟了。她捞了一碗浇上卤汁让王老汉先吃，王老汉边吃边说：好得很，好得很，以后再也不用去排队取刀了，就用这铁片削吧。

就这样，“砍”面的办法一传十、十传百传播开来。到了明朝，这种“砍面”又被称为“托掌面”，不仅家庭制作，而且还流传到市肆摊点经营，从而不断演变成为现在独树一帜的刀削面制法技艺，其风味则柔中有硬，软中有韧，不论浇卤，还是热炒甚至凉拌，均有独特风味。后来，飞刀削面还逐渐成为一种表演艺术。像参加世博会的太原全晋会馆的飞刀削面就有 3 绝：快，每分钟能削出 200 根以上，令人眼花缭乱；准，1.5 米外放个玉盘，削面根根入内；奇，表演者头顶面团双手舞削，更有脚踏在独轮车之上表演者，惊险壮观。

刀削面的调料（俗称“浇头”或“调和”），也是多种多样的，有番茄酱、肉炸酱、羊肉场、金针木耳鸡蛋打卤等，再配上应时鲜菜，如黄瓜丝、韭菜花、绿豆芽、煮黄豆、青蒜末、辣椒面等，最后滴上点老陈醋，其味道十分可口，如图 6-24 所示。

2. 山东伊府面

山东伊府面是我国著名的一种面条，其制作颇为考究。制作时，选用精面粉一斤和鲜蛋 4 个揉匀后，擀成薄片，切成面条，用清水煮沸，取起晾干，再投入油锅炸至金黄色，即成酥脆坚挺的鸡蛋面。因其含水量很低，可以保存较长时间而不变质，故随时取用，极为方便。

据传，伊府面为宁化先贤伊秉绶在任扬州知府期间，为其母亲庆寿，而命厨师专门创制的一种油炸鸡蛋寿面，备受宾客称赞；后来便常以此面待客，故而得名。后人又简称为“伊面”。伊府面至今已有 300 多年的历史，且已传至世界各地，许多国家的朋友把伊府面视为中国面条的代表，还有人称赞其是世界最早的速煮面，如图 6-25 所示。



图 6-24　山西刀削面



图 6-25　山东伊府面



3. 四川担担面

担担面是一种历史悠久、在四川民间极为普遍且颇具地方风味的著名小吃。早在1841年的四川自贡，有一位名叫陈包包的小贩，每到傍晚时分就会肩挑一副担担，走街串巷沿街叫卖一种百姓用来宵夜的小吃。其担子一头是面条、调料、碗筷等，另一头是炉子，上面一口铜锅，锅子分成两格，一格用来煮面，另一格则用来炖鸡汤或蹄膀汤。只要在沸水中将面和时令青菜煮熟，放上调料浇上浓汤，就可以做成一碗面呈微黄、鲜香麻辣的面了。这种味道好，价钱便宜的小吃一经推出，便深得百姓的喜爱。因为这种小吃仅利用一副挑在肩上的担担便完成了整个的制作与叫卖过程，所以人们便为之起了个好听的名字叫做“担担面”。四川担担面如图6-26所示。

4. 湖北热干面

热干面是湖北武汉的传统小吃之一，其所用面条需经过水煮、过冷和过油的工序，并淋上用芝麻酱、香油、香醋、辣椒油等调料做成的酱汁，吃时面条爽滑有筋道、酱汁香浓味美，让人食欲大增。

20世纪30年代初期，汉口长堤街有个名叫李包的食贩，在关帝庙一带靠卖凉粉和汤面为生。有一天，天气异常炎热，不少剩面未卖完，他怕面条发馊变质，便将剩面煮熟沥干，晾在案板上。一不小心，碰倒案上的油壶，麻油泼在面条上。李包见状，无可奈何，只好将面条用油拌匀重新晾放。第二天早上，李包将拌油的熟面条放在沸水里稍烫，捞起沥干入碗，然后加上卖凉粉用的调料，弄得热气腾腾，结果其香气四溢。人们争相购买，吃得津津有味。有人问他卖的是什么面，他脱口而出，说是“热干面”。从此他就专卖这种面，不仅人们竞相品尝，而且还有不少人向他拜师学艺。

过了几年，有位姓蔡的人在中山大道满春路口开设了一家热干面面馆，取财源茂盛之意，叫做“蔡林记”，之后成为武汉市经营热干面的名店。后迁至汉口水塔对面的中山大道上，改名武汉热干面。湖北热干面如图6-27所示。



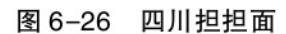

图6-26 四川担担面



图6-27 湖北热干面

5. 馒头

馒头是中国北方小麦生产地区人们的主要食物，是中国的传统面食，在南方也颇



受欢迎，一般用来当早点。最初，“馒头”是带馅的，而“白面馒头”或者“实心馒头”是不带馅的。后来随着历史的发展和民族的融合，北方话发生了变化。在北方称无馅者为“馒头”，有馅者为“包子”。

中国幅员辽阔，民族众多，口味不同，做法各异，由此发展出了各式各样的馒头，如白面馒头，玉米面馒头、菜馒头、肉馒头、生煎馒头、油炸馒头，叫法也不尽相同，北方也有称之为蒸饼、炊饼、饽饽、馍等，江南一带则只有“馒头”一说。

关于馒头的由来，有一个美丽的传说，相传三国时期，诸葛亮率兵攻打南蛮，七擒六纵蛮将孟获，使孟获终于臣服。诸葛亮班师回朝，途中必须经过泸水。军队车马准备渡江时，突然狂风大作，浪击千尺，大军无法渡江。此时诸葛亮召来孟获问明原因，原来，两军交战，阵亡将士无法返回故里与家人团聚，故在此江上兴风作浪，阻挠众将士回程。大军若要渡江，必须用 49 颗蛮军的人头祭江，方可风平浪静。诸葛亮心想：两军交战死伤难免，岂能再杀 49 条人命？他想到这儿，遂生一计，即命厨子以米面为皮，内包黑牛白羊之肉，捏塑出 49 颗人头，然后，陈设香案，洒酒祭江。从此，在民间既有了“馒头”一说，诸葛亮也被尊奉为以面塑形的祖师爷。明代郎瑛在其笔记《七修类稿》中记载：“馒头本名蛮头，蛮地以人头祭神，诸葛之征孟获，命以面包肉为人头以祭，谓之‘蛮头’，今讹而为馒头也。”馒头如图 6-28 所示。

诸葛亮创始的馒头，毕竟里面加上了牛羊肉馅，工序复杂且花费较多。于是，后人便将做馅的工序省去，就成了现在的馒头。而有馅的，则成为包子。

6. 饺子

相传东汉末年，“医圣”张仲景曾任长沙太守，正值数九隆冬，他看见南洋的老百姓饥寒交迫，两只耳朵冻伤甚至病死的人很多。便在当地搭了一个医棚，支起一口大锅，他把羊肉、辣椒和去寒的药材放在锅里，熬到火候时再把羊肉和药材捞出来切碎，用面皮包成耳朵形状，煮熟之后连汤带食赠送给穷人。老百姓从冬至吃到除夕，抵御了伤寒，治好了冻耳。从此乡里人与后人就模仿制作，称之为“饺耳”。

从此以后，每到冬至，人们就模仿张大夫做饺耳的办法，做起了食品。因叫着别嘴，后来人们就叫之为“饺子”了，也有一些地方称“扁食”或“烫面饺”。天长日久，形成了习俗，每到冬至这天，家家都吃饺子。1400 多年的历史让饺子在老百姓心目中扎下了根。饺子渐渐成为中国饮食的代言词，如图 6-29 所示。



图 6-28　馒头



图 6-29　饺子



7. 油条

油条又称油炸鬼、油果子、大果子、麻汤，是一种长条形中空的油炸面食，其口感松脆有韧劲，是中国传统早点之一。人们一般与豆浆一起食用。

油条起源于南宋，因为秦桧害死岳飞的消息传出之后，老百姓们都气愤不平。那时候，在京城众安桥有两个小吃摊，一家卖芝麻葱烧饼，一家卖油炸糯米团。那天，早市刚散，做烧饼的王二刚好剩下一个烧饼，就坐在条凳上歇息。这时，做糯米团的李四，已收拾好油锅，蹲在那里吸烟，彼此招呼，李四便走过来，两个人谈到秦桧，愈谈愈气。於是从条板上掐了两个面疙瘩，捏捏团团，团团捏捏，捏成两个面人，他抓起了切面刀，往那大汉横打一刀，又往女人的肚皮竖著一刀，对李四说：你看怎样，李四点点头，说：这还便宜了他们，说完，跑回自己摊子把油锅端到王二烤烧饼的炉子上来，又将那两个斩断切开了的面人重新捏好，背对背地粘在一起，丢进滚油锅里去炸，一面炸面人，一面叫着：“大家来看‘油炸桧’”！过往行人听见“油炸桧”，觉得新鲜，都围拢来。大家看着油锅里的两个人样面团，被滚油炸得吱吱响，明白这是怎么一回事了。大家痛快地叫着：“看呀看呀，油炸桧!”刚巧秦桧退朝回府，经过众安桥，其在轿子里听见吵杂的油炸桧叫喊声，停下轿子，派兵把王二和李四抓来，连那油锅也端到轿前。秦桧看见油锅里那炸得焦黑了的面人，明白了大家在骂他，气得大吼：“好大的胆子，你们想要造反呀!”王二笑嘻嘻地说：“哪里造得了反呢？我们说的是火旁的‘烩’。”秦桧无话可说，看看油锅浮起的那两个面人，喝道：“不要炸啰，炸黑如何吃得!”这时人群中站出两个人来，把油锅里的面人捞起来，一人一半分开，往嘴巴里一塞，“咯吱咯吱”地吃起来，弄得秦桧哭笑不得，只好瞪瞪眼睛溜地走了。

这件事轰动了整个临安城，人们都想吃一吃“油炸桧”。李四索性不做油炸糯米团了，把油锅搬了过来，和王二并做一摊，合伙做“油炸桧”卖。因背对背的两个面人，得花不少工夫，太费事，于是他们把一个大面团揉匀摊开，用切面刀切成许多小条，拿两根来，用捧儿一压，扭在一起，放到油锅里去炸，仍旧叫“油炸桧”。油条如图 6-30 所示。

8. 云南过桥米线

过桥米线起源于云南蒙自。蒙自城南有一个南湖，湖光潋滟，四周苍松翠竹，风景旖旎，有一座石砌桥延入湖心小岛。岛上茂林修竹，掩映着几间房屋，环境幽静，是读书的好地方。清代当地有一位秀才为了赶考整天在岛上八角亭内苦读诗书，他的妻子每天送饭给他吃。一天，妻子念他读书辛苦，把家里的肥壮母鸡杀了在土罐中炖，放入米线，送去给丈夫滋补身体。当时秀才正在废寝忘食地攻书，她在旁坐着等候，便睡着了。半个时辰后醒来一看饭菜未动，有点生气，要把米线拿回去重新热，当她拿土罐的时候，发现其还烫乎乎的。喜出望外地揭开一看，原来是鸡汤表面盖着的一层黄色鸡油，起着保温的作用。秀才吃了这种美味可口的米线，十分满意。此事传出去，成为佳话，大家都学着去做。因为秀才的妻子到岛上送饭要通过那座桥，便将这种米线取名为过桥米线。

现在的过桥米线做法更加精细。用汤是关键，用料为鲜杀的活鸡活鸭，云腿筒子骨，将其一并煮熬成白色的上汤。配好猪肝片、火腿片、鱼片、肉片、鸡肉片等荤生菜，再配好豆腐皮、草芽、豆芽、豌豆尖、葱花等生素菜。就餐时，取大汤碗盛入滚烫的热汤，先荤后素一一快速下到汤中，用筷子拨动烫熟为止，再加入米线、调料，便可大饱口福了。云南过桥米线如图 6-31 所示。


图 6-30　油条


图 6-31　云南过桥米线

【知识链接】

米　　线

古烹饪书《食次》中记米线为“粲”。人们习惯叫米线“酸浆米线”、“酸粉”、“干米线”、“米粉”。如今云南米线制作仍有两法：其一取大米发酵后磨制而成，俗称“酸浆米线”，其工艺复杂，生产费时，但筋骨好，滑爽回甜有大米清香，为传统制法；其二，取大米磨粉后，直接放在机器中挤压，靠摩擦的热度使其糊化成型，称为“干浆米线”，晒干后即为“干米线”，方便携带贮藏，食用时再蒸煮涨发。干浆米线筋骨硬、耐嚼、线长但香不及酸浆米线。

9. 镇江伙面（锅盖面）

“肴肉不当菜、香醋摆不坏、面锅里面煮锅盖”是江苏镇江的三大怪。相传在山东某地住着兄妹二人，一天，哥哥不幸染病，卧床不起，茶饭不思。妹妹想给哥哥做碗面条吃，于是拿出家中仅有的一点白面，把面皮擀得薄薄的，切得细细的，面汤烧得滚滚的，此时就把面条下了锅，突然想起应该放两个鸡蛋给哥哥补补身体，见锅未开，就想盖上锅盖去取鸡蛋，匆忙中一时找不到锅盖，就顺手将汤罐盖子往面锅里面一盖，去拿鸡蛋，回头一看，盖小锅大，汤罐盖子正浮在面上，为了使面条有味道，她又加放了很多佐料，有熬过的酱油、喷香的麻油、新鲜的虾仁、开胃的胡椒粉、大蒜等。妹妹把面条煮好后，一端进来，哥哥就闻到一股诱人的香味，顿时胃口大开，大口大口地吃了起来，他觉得今天的面条特别好吃，面条细而有劲道，软而不烂，滑



润爽口，又鲜又香。一口气吃光后，用手抹抹嘴，连说：好吃，好吃！吃了妹妹做的面条，他出了一身的汗，病也好多了。妹妹发现把汤罐盖子放到面锅里煮面条更好吃。后来，兄妹二人合伙开了一家面店，果然生意红火。因为面店是兄妹二人开的，锅盖面又是两个人发明的，所以镇江人又称为“伙面”，并一直延续到今天，大街小巷的“锅盖面”已成为镇江人代代相传的一道早餐风景线。镇江伙面（锅盖面）如图6-32所示。



图6-32　镇江伙面（锅盖面）

【知识链接】

江苏镇江三大怪

1. 镇江肴肉又名水晶肴蹄，简称肴肉，是镇江传统名菜。

2. 镇江醋又称镇江香醋。“香”字道明镇江醋比起其他种类的醋来说，重点在有一种独特的香气。镇江醋属于黑醋（乌醋）。

3. 镇江伙面又称锅盖面，是镇江家喻户晓的面食，被称为江南的天下“第一面”。

10. 艾窝窝

艾窝窝历史悠久，据考证，艾窝窝本是元朝宫廷小吃，名“不落夹”。后成为明宫廷小吃，流入民间演化为“艾窝窝”。当年，乾隆皇帝平息了新疆叛乱后，娶了一部落首领的妻子为妃，即香妃。香妃进宫后茶饭不思，乾隆帝只好下旨让白帽营给香妃做家乡吃食。香妃丈夫设法混进了白帽营，于是做了一盘江米团子。香妃见到江米团子，知道是自己的丈夫来了，强打精神，吃了一口。乾隆见后，龙心大悦，便问其来历，香妃想到自己丈夫叫艾买提，就顺口回答道：艾窝窝。从此艾买提天天给香妃做这道名食。

艾窝窝是用江米饭团包上各种各样的馅制成的。馅有澄沙、山楂、芝麻、白糖、豌豆黄、枣泥、什锦之分，其中芝麻白糖馅和什锦馅最受欢迎。制成的艾窝窝形似圆球，雪白可爱。吃起来香甜爽口，曾有诗云：“白黏江米入蒸锅，什锦馅儿粉面搓。浑似汤圆不待煮，清真唤作艾窝窝”。艾窝窝如图6-33所示。

11. 天津耳朵眼炸糕

天津耳朵眼炸糕由刘万春创制于清朝光绪十八年（公元1892年），至今已有100多年历史。刘万春的炸糕选料精、制作细、风味独特、物美价廉，在炸糕同行中出类拔萃，独树一帜，并赢得“炸糕刘”的绰号。由于刘万春开的“刘记炸糕铺”位于



天津北大关东侧一条狭长的“耳朵眼胡同”旁，广大食客传诵：耳朵眼那儿的炸糕真好。传久了，便谐称刘记炸糕为“耳朵眼炸糕”。美誉不胫而走，生意持续兴隆。日伪时期，刘记炸糕铺加入商会，更名为“增盛成”。改革开放后的1978年，天津市饮食公司顺乎民意，正式命其名为“耳朵眼炸糕店”。1983年，当时全国政协副主席，全国工商联主席胡子昂先生欣然提笔为耳朵眼炸糕店题写了店名。

耳朵眼炸糕色泽金黄爆“刺儿”，炸糕外皮酥脆不艮，内里柔软糯黏，豆馅细甜爽口，别有风味，如图6-34所示。



图6-33　艾窝窝

图6-34　耳朵眼炸糕

本章小结

中华面点文化是中华饮食文化最主要的内容之一。中华面点的技艺特点体现在原料的广博性、成形技艺的精湛性、风味的多变性上。中华面点的风味流派的划分，极大地丰富了中华肴馔文化的构成。在面点风味流派中以苏式、京式和广式最具有特色，且其各有千秋，各有特色，并形成浓郁的东方饮食文化的底蕴。

同步练习

【基本训练】

一、选择题

1. 中华面点习惯上分为三大流派，分别是京式、广式和（　　）。

A. 桂式　　B. 川式　　C. 鲁式　　D. 苏式

2. 我国主要有两大饮食类型：北味以面粉、杂粮制品为主；南味以米制品、米粉为主，即形成所谓的（　　）的主食格局。

A. 南米北面　　B. 南面北米　　C. 南甜北咸　　D. 东辣西酸

3. 下面哪种点心是京式面点中较有代表性的面点。（　　）

A. 狗不理包子　　B. 蚝油叉烧包　　C. 船点　　D. 过桥米线



4. 京式面点中的“四大面食”包括（　　）、刀削面、拨鱼面和小刀面。

A. 龙须面　　B. 抻面　　C. 伊府面　　D. 炸酱面

5. 北京的炸酱面、山东的伊府面、武汉的热干面、山西刀削面和（　　）一同被誉为我国著名的“五大名面”。

A. 云南的过桥米线　B. 杜小月担仔面　C. 镇江锅盖面　D. 四川的担担面

6. 部分少数民族喜欢把大米煮熟后涂上植物酱汁，称为（　　）。

A. 二米饭　　B. 杂粮饭　　C. 五色米饭　　D. 彩色米饭

7. 早在2000多年前的东汉时期就有“水溲饼”的记载，即现今所说的（　　）。

A. 烧饼　　B. 面条　　C. 汤饼　　D. 胡饼

8. 苏式面点中有苏州派和（　　）两帮，可细分为宁沪、苏州、镇江、淮扬等流派，又各有不同的特色。

A. 上海派　　B. 宁波派　　C. 杭州派　　D. 扬州派

9. 苏式面点重调味，口味厚、色深、略带甜头，形成独特的风味，咸馅喜掺（　　）。

A. 老汤　　B. 清水　　C. 明胶　　D. 皮冻

10. 京式面点用料广，以麦面为主，制作精湛，制馅独特，肉馅多用（　　）打馅。

A. 老汤　　B. 水　　C. 明胶　　D. 皮冻

二、填空题

1. 中国人饮食结构中的主食是（　　），可细分为五谷、六谷、九谷等。

2. 《黄帝内经》中记载了“（　　），五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

3. 关于面食的记载最早见于汉代，张骞通西域，引进了胡桃、芝麻，民间用胡桃做饼馅，撒上芝麻，烤制出圆形的（　　）。

4. 我国面点制作的工艺流程包括如下方面：配料、（　　）、搓条、下剂、制皮、上馅、成型、成熟。

5. 北方人喜欢将大米和小米合煮，称作（　　）。

6. 山西刀削面的前身在明代被称为（　　）。

7. 山东伊府面的创始人是山东宁化先贤（　　）。

8. 热干面是（　　）的传统小吃之一。

9. 相传馒头的创始人是（　　），他也被尊奉为面塑行的祖师爷。

10. 饺子的前身被称为饺耳，其创始人是东汉的“医圣”（　　）。

三、简答题

1. 分别说明京式八大件和八小件均包括哪些点心。

2. 简述中华面点三大风味流派各自的特点。

四、问答题

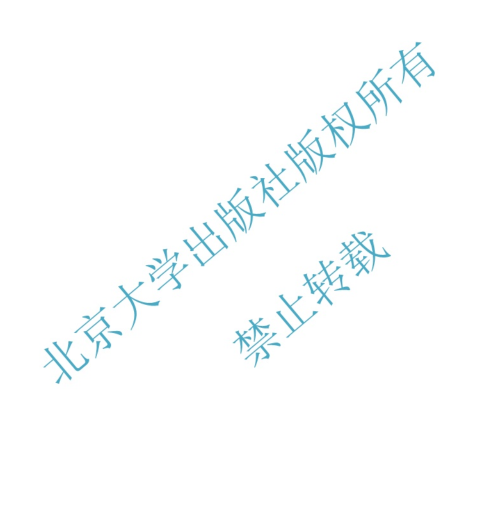
1. 中华面点的基本制作工艺流程都包括哪几个步骤？

2. 谈谈你对粥的理解，并列举出5种食疗养生粥。

【理论与实践】

分析题

请查阅资料分别列举出10种京式面点、苏式面点和广式面点的代表性品种，并分别分析不同风味流派面点的特点。



7

中华美食名人趣事及科学思想

课前导读

中国历来有“民以食为天”的思想，故创造和品评美食的人物众多，他们中的许多人对中华美食的发展起到了很大的促进作用。中华独特的饮食科学思想是怎们形成的？对中华美食发展产生了重大影响的人物有哪些？本章将讲述这些内容。

学习目标

知识目标：了解中华美食的创造者，了解与美食有关的名人趣事，掌握中华美食的科学思想。

能力目标：能够利用科学发展的思维去理解和领悟中华美食的深远文化，并灵活运用到餐饮服务中去。

素质目标：通过学习名人及雅士对中华美食的理解及感悟，培养学生们对中华古老美食文化的探索精神，从而激发学生们对现代美食文化的开发意识。



钱学森——谈美食文化的地位（节选）

文化是人民文明生活的社会表现，是人民文明生活的事业。几千年来，中国56个民族共同创立的中华民族的优秀文化，在中国社会主义建设中是极其宝贵的，必须保存并加以发扬。社会主义美食文明和社会主义美食文化是人民的，不完全是豪华宴会；它关系到我们每一个中国人每一天的生活，“民以食为天”嘛。所以社会主义美食文化事业在我国的地位，决不次于社会主义教育文化事业、社会主义科学技术文化事业或社会主义文学艺术文化事业。这一点我们要宣传，提高大家的认识。

贾平凹——谈吃喝的境界（节选）

从前在关中的乡下，常见冬日的屋檐下，老农一边晒太阳，一边扪虱，一边谈论皇帝和皇帝一样的人吃什么，就有人说：“吃什么，顿顿辣子拌捞面地喋哩！”老农的想象当然可笑，但皇帝到底吃什么，老农没见过，我也没见过。却寻思，皇帝也好，平民也好，男女老少，贵贱富穷，是人总逃不开个吃的喝的，有吃有喝了就少不得要玩要乐的吧。可话说回来，虽然人是要吃喝玩乐，毕竟人物不同，食物也不同——人的本性是好的吃个死，不好的死不吃——吃喝的优劣决定了人的贫富贵贱。但是，吃喝也有吃喝的境界，我们在书上、电影上常常看见美食精舍的贵夫人而痛苦自杀，流浪乞儿却快活无比，这就不是说吃得好便有玩有乐，吃喝不好而没有玩乐。（资料来源：《烹调知识》）

思考： 面点对中国人意味着什么，它是如何深入并影响到我们的日常饮食和生活，对于中国美食文化又有怎样的意义？

7.1 中华美食名人及趣事

中国是一个有着五千年悠久历史文化沉淀的古国，在饮食方面也有着自己辉煌灿烂的文化。从古至今，一代又一代的美食劳动者用聪明才智和辛勤劳动创造了无数的美食佳肴，同时许多文化名人、美食家对饮食烹饪也功不可没，是他们共同的不懈努力建立了傲立于世界之林的烹饪王国，铸造了绚丽辉煌的饮食辉煌。

7.1.1 饮食之神

1. 厨神

中国有着悠久灿烂的饮食文化，关于厨神的传说在不同时代、不同地域有不同的



说法，众说纷纭。下面说几个著名的厨神传说。

彭祖，传说姓卅（jian）名铿，上古传说中的人物，传以长寿见称，原系先秦传说中的仙人，后被道教奉为仙真。彭祖因为擅于调制味道鲜美的野鸡汤（雉羹），献给尧帝食用，被尧帝封于大彭（今江苏省徐州市）。我国爱国主义诗人屈原在《楚辞·天问》中写的“彭铿斟雉，帝何飨？受寿永多，夫何久长？”艺术地反映了彭祖在推动我国饮食文化进步方面所作出的卓越贡献。彭铿是彭部族的始祖，以后子孙繁衍，主要是他的“雉羹之道”的贡献，便被尊称为彭祖。彭祖的“雉羹之道”逐步发展成为“烹饪之道”，雉羹是我国典籍中记载最早的名馔，被誉为“天下第一羹”。彭祖是我国第一位著名的职业厨师，而且是“寿命最长的厨师”，至今被尊为厨行的祖师爷，如图 7-1 所示。

詹王，相传其本为陈氏，湖北应山县（今广水市）人，出生在战乱纷飞的南北朝之陈朝时期，自幼聪明机智，成人后拥有精湛的厨艺和仁爱的情怀。少年时喜好自猎野味烹制美食，时常奔走于中华山之巅及三潭（均在广水市境内）丛林之中，瞻望崇山峻岭，穿梭于茫茫深谷，故得“瞻鼠”之称。他在不断的烹饪实践中，将野山鸡煮熟后磨制成鸡粉，并制成调味料，其就是鸡粉调味料的先驱。

公元 581 年，历史进入隋朝，隋文帝杨坚治理盛世，食遍山珍海味以致腻烦，食之无味，众多御厨为此招杀身之祸，民间厨师听闻恐遭不测纷纷改行。隋文帝广贴皇榜招御厨，为天下之厨师免遭此大难，瞻鼠愤然揭榜，叩见隋文帝告知最好吃美味即“饿”，隋文帝随即命满朝文武百官搜寻“饿”，隋文帝翘首以盼，三日未进食，未能寻得“饿”。隋文帝大怒，此时瞻鼠奉上做好的自猎山鸡——“金鸡报晓”，文帝吃后龙颜大悦，赞不绝口。瞻鼠此时便道出“饿急天下万物皆美食”，隋文帝终于彻悟便不再厌食，瞻鼠也被厨师界尊称为福星。

公元 627 年，历史进入贞观年间，唐太宗李世民久病不思饮食，宫廷御厨束手无策，多半被治罪，无奈之下便昭告天下，在民间搜寻令皇上开胃之食物，一时间厨界人心惶惶，恐龙颜恼怒，无人敢揭告示。年迈瞻鼠又挺身而出，为太宗秘制了润而不腻的一道猪肉菜，太宗皇上刚把滑肉送进嘴里，便一滑下喉，满口留香，顿时胃口大开，连称“滑肉、滑肉”。瞻鼠告知唐太宗“美食之最、原汁原味”。

御厨们领会其意无不感激，太宗皇帝命其留在宫中照顾自己饮食，统领御厨烹饪天下美食，并封其为王，从此“詹王”被奉为厨师之祖师爷。

千百年来，在广水大凡红、白事宴席所上的第一道菜必是“滑肉”，民间更流传无滑肉不成席的说法，每年的农历八月十三，就是詹王会，民间厨师自发杀猪宰羊，祭奠詹王，供奉这位“厨师菩萨”，这一天也是所有厨师拜师和出师的日子。

詹王留给后世的“饿急天下万物皆美食”、“美食之最、原汁原味”的经典哲理，赋予了饮食文化丰富的哲学内涵，不仅道出做菜之精髓，同时也折射出做人之道。100 多年前他以非凡的胆识，救厨师于水火，拯餐饮于深渊。其“不畏艰险、勇于奉献”精神为世代从厨者敬仰。詹王像如图 7-2 所示。





图 7-1　彭祖



图 7-2　詹王

灶神，又称灶君、灶王，中国古代神话传说中的司饮食之神。自人类发明火食以后，随着社会生产的发展，灶就逐渐与人类生活密切相关，供拜灶神也就成为诸多拜神活动中的一项重要内容了。相传他是玉皇大帝的女婿，专门被派到人间监厨并掌管家政，每到岁末要回天宫汇报人间情况，因此人们不敢怠慢，要向他献酒食和饴糖，让他尝到甜头，以便“上天言好事，下地报吉祥”。而他既会烹饪，又有同情心，常常教厨师一些手艺。随着时间流逝，各地厨师便尊他为厨者的祖师，每年的腊月二十三，人们要举行祭祀仪式——叫做送灶王上天。“灶王”之说，传承着中国悠久的饮食文化，如图 7-3 所示。

伊尹，名伊，开封陈留人，商初大臣。伊尹一生中对中国古代的政治、军事、文化、教育等多方面都做出过卓越贡献，是杰出的思想家、政治家、军事家，也是中国历史上第一个贤能相国、帝王之师，且被尊奉为中华厨祖。伊尹由厨入宰的经历，从史料记述中可知，伊尹先是当过奴隶，幼年的时候寄养于庖人之家，得以学习烹饪之术，长大以后成为精通烹饪的大师。并由烹饪而通治国之道，说汤以至味，成为商汤心目中的智者贤者，被任用为相，影响较大。伊尹建树卓著，烹饪理论与实践较全面。历史记载伊尹烹饪实践的倒不多，只是说他去见商汤时烹调了一份鹄鸟之羹（天鹅羹）很受青睐。但从《吕氏春秋·本味篇》伊尹说汤以至味那些话来看，他的烹饪理论水平绝对是一流的。虽然他是借烹饪之事而言治国之道，但若无对烹饪理论的研究和烹饪实践的体会，是不可能说得那么在行、那么精辟的。中国著名烹饪理论学者熊四智先生在《当立伊尹为厨坛始祖》一文中说，伊尹说，烹调美味，首先要认识原料的自然性质：“夫三群之虫，水居者腥，肉玃者臊，草食者膻。臭恶犹美，皆有所以。”伊尹说，美味的烹调：“凡味之本，水最为始。”伊尹说，烹饪的用火要适度，不得违背用火的道理：“五味三材，九沸九变，火为之纪，时疾时徐。灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”伊尹说，调味之事是很微妙的，要特别用心去掌握体会：“调和之事，必以甘酸苦辛咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。”伊尹说，烹饪的全过程集中于鼎中的变化，而鼎中的变化更是精妙而细微，用语言难以表达，心中有数也更应悉心去领悟：“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。”与此同时，伊尹又为商汤讲了当时可以制作美味的各种名特产品。伊尹在烹调技术及其烹饪理论等方面独树一帜。厨艺，只是伊尹众多本领中的一种，



伊尹是中国烹饪之圣。如今在中国香港、中国台湾、新加坡等地，中国烹饪的同行也都奉伊尹为中国的“厨圣”、“烹调之圣”。伊尹像如图 7-4 所示。



图 7-3 灶王



图 7-4 伊尹

【知识链接】

五味三材

根据伊尹的烹调理论，使用“五味三材”，即甘、酸、苦、辛、咸和水、木、火。

2. 酒神

相传夏禹时期的仪狄发明了酿酒。公元前 2 世纪史书《吕氏春秋》云“仪狄作酒”。汉代刘向著的《战国策》则进一步说明：“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹（禹乃夏朝帝王），禹饮而甘之，曰：‘后世必有饮酒而之国者。’遂疏仪狄而绝旨酒。”史籍中有多处提到仪狄“作酒而美”“始作酒醪”的记载，“醪”，是一种糯米经过发酵加工而成的“醪糟儿”。性温软，其味甜，多产于江浙一带。现在的不少家庭中，仍自制醪糟儿。醪糟儿洁白细腻，稠状的糟糊可当主食，上面的清亮汁液颇近于酒。有一种说法叫“酒之所兴，肇自上皇，成于仪狄”。意思是说，自上古三皇五帝的时候，就有各种各样的造酒的方法流行于民间，是仪狄将这些造酒的方法归纳总结出来，使之流传于后世的。仪狄像如图 7-5 所示。

另有一种说法是说杜康将未吃完的剩饭，放置在桑园的树洞里，剩饭在洞中发酵后，有芳香的气味传出，这就是杜康发明的酒的做法。魏武帝曹操《短歌行》曰：“何以解忧，唯有杜康”。杜康像如图 7-6 所示。

还有一种传说是猿猴造酒。猿猴不仅嗜酒，而且还会“造酒”。很早以前就发现在猿猴的聚居处，多有类似“酒”的东西。猿猴在水果成熟的季节，收贮大量水果于“石洼中”，堆积的水果受自然界中酵母菌的作用而发酵，在石洼中将“酒”的液体析出，这样不仅不影响水果的食用，而且析出的液体——“酒”，还有一种特别的香

味可供享用。于是猿猴在不自觉中“造”出了酒。

3. 茶神

陆羽，字鸿渐，一生嗜茶，且精于茶道，以撰写世界第一部茶叶专著《茶经》而闻名于世。陆羽几乎走遍当时所有著名的产茶地，收集采茶、制茶的各种资料，且钻研烹茶用水之道，终成为烹茶高手，最后在湖州完成了《茶经》，凡栽茶、采茶、制茶、饮茶等各方面的事宜书中都有记载。由于他以身许茶，贡献突出，死后被人们奉为茶神，并建祠塑像来供奉。在谷雨日，茶农常常要举行大型的祭祀茶神活动，祈求茶叶丰收。话说，开门 7 件事——柴米油盐酱醋茶，茶和人们的生活密不可分，陆羽对茶的研究为人们的饮食生活做了很大的贡献。陆羽像如图 7-7 所示。


图 7-5　仪狄


图 7-6　杜康


图 7-7　陆羽

7.1.2　中华美食文化名人

中华美食文化源远流长，古往今来，流传着不少有关名人名吃的趣闻，这些趣闻与名人使得一些具有地方特色的食品名声远播。“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵”，这说明任何事物，除了自身的条件外，也要借助外力来提高自己的知名度。在我国菜肴精品中，有一部分就是因为有这种历史积淀，流传着美丽动听的故事，又经过历代文人的渲染装饰，才能声名大噪。今天，我们吃到这些菜肴，联想到名人的一些往事，也能平添许多乐趣。中国历史上出现了无数懂吃、会吃的文化名人。他们或者提出了自己的饮食主张，或者记述、赞美和品评各地的物产、食俗、菜点等，对美食文化的发展做出了重要的贡献。下面介绍其中几位推动美食进步、与名菜有关的美食文化名人。

1. 历史上对美食进步起重要作用的人物

1）孔子

孔子，字仲尼，是我国古代一位伟大的政治家、思想家、教育家。他最早提出了关于饮食卫生、饮食礼仪等的内容，为中国烹饪观念的形成，奠定了重要的理论基础，同时也客观地反映了春秋战国时期黄河流域已达到的较高的烹饪技术水平。孔子像如图 7-8 所示。

孔子是长期受到人们推崇的杰出人物，他倡导的饮食观，对后世影响深远。“食



不厌精，脍不厌细”，意思是说，食物原料要选择优质的，肉要切得细细的，做饭菜应该讲究选料、刀工和烹调方法，饮食是不嫌精细的。“割不正不食”意思是说，宰杀猪、羊时割肉不合常度，是失礼的，食物形态也被弄坏了，所以不吃。“席不正不坐”意思是说，筵席的四边应与屋子的四边保持相对平行，铺放端正，如果席子摆得歪歪斜斜的，有损于饮食的形制，那就不能入席了。“有盛馔，必变色而作”意思是说，在人家用丰盛的肴馔招待自己时，必须肃然起立，向主人答谢致意。孔子虽提倡“食不厌精，脍不厌细”，但他自己却崇尚简约，反对贪食。他注重美与善的统一，即使是一餐饭的时间，也不能背离“仁德”。“精食细脍”不能实现的时候，宁可饭蔬食饮水，也不能“违仁”。

2）陆游

人们都知道陆游是南宋著名的诗人，但很少有人知道他还是一位精通烹饪的专家。在他的诗词中，咏叹佳肴的足有上百首，他还记述了当时吴中和四川等地的佳肴美馔，发表了不少对饮食的独到见解。

陆游的烹饪技艺很高，常常亲自下厨掌勺，是一位不亚于苏东坡的业余烹饪大师。陆游不但会做，而且很懂得烹调技术。他长期在四川为官，对川菜兴味浓厚，唐安的薏米、新津的韭黄、彭山的烧鳖、成都的蒸鸡、新都的蔬菜，都给他留下了难忘的印象。

陆游总结认为选用新鲜蔬菜，即使不要调味，吃起来也很鲜香。但陆游否定了盐应有的作用，过于强调“本味”，也是不足取的。陆游还认为吃粥可以强身益气，延年益寿，同时他还提倡乡土风味。陆游像如图7-9所示。



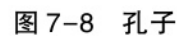


图7-8　孔子



图7-9　陆游

3）李调元

李调元，清代戏曲理论家、文学家，四川人。他五岁入塾，七岁能吟，号称神童，著有《童山诗集》、《童山文集》、《雨村诗话》等书，给后人留下了丰富的文化遗产。他的著述与诗赋里谈饮食的内容有很多，如他认为不能把老祖宗遗留下来的饮食传统抛弃了，继承前人的烹饪成果还是有必要的。李调元对民间质朴的烹饪技术十分赞赏，如他对四川乡间炖全鸡和蒸猪肉以椒、姜调制的民间风味很感兴趣。这位蜀中才子还写有与豆腐、花生、鳖裙、雪蛆等多种饮食题材的诗赋。

作为清代四川著名文人，李调元对烹饪文化最大的贡献，还在于他将父亲李化楠



的烹饪资料手稿整理、付梓，使烹饪专著《醒园录》问世。这一功绩对后世川菜的不断发展及不断完善，起了很大的促进作用。

【知识链接】

雪　　蛆

虫名，大如指，生阴山北及峨嵋山北，味美，治内热，又名冰蛆、雪蚕。宋江休复《江邻几杂志》："峨眉雪蛆大，治内热。"陆游《老学庵笔记》卷六："此物实出茂州雪山。雪山四时常有积雪，弥遍岭谷，蛆生其中。取雪时并蛆取之，能蠕动。久之雪消，蛆亦消尽。"明代叶子奇《草木子·观物》："阴山以北，积雪历世不消，生蛆如瓠，谓之雪蛆，味极甘美。"

4）袁枚

袁枚，字子才，号简斋，清代钱塘（今浙江杭州）人，诗论家。袁枚一生喜好美食，潜心研究烹饪之道成就卓著。在袁枚之前，我们的饮食更多的是指饮食而不是烹饪，有了袁枚的《随园食单》，中国饮食才有了真正意义上的重新定义和划分。从南方到北方，从大菜到小吃，《随园食单》内容极为丰富，是我国一部较为系统地述及烹饪技术和制作方法的重要著作，自乾隆年间问世以来，流传甚广，从选料到品尝都有所述及。可以看出，中国菜肴几百年来没有多少根本性的变化，他推崇的美食，如今仍然广受追捧，非常实用。

《随园食单》是提高烹饪技术、研究传统菜点以及烹制方法的指导性史籍，是了解中华美食文化的良好的参考资料。自问世以来，这部书长期被公认为是厨者的经典，英、法、日等大语种均有译本。

2. 名人与名菜

中国的美食文化是源远流长的传统文化的一个重要组成部分。中国的名人，尤其是当权者和文化人，往往又是美食家。这就注定了许多名菜都与名人有关。

1）忽必烈与涮羊肉



图 7-10　忽必烈

在北京，提起"涮羊肉"，几乎尽人皆知。因为这道佳肴吃法简便、味道鲜美，所以深受欢迎。但其能流传下来却和忽必烈有关。七百多年前，元世祖忽必烈率军征途中，想吃草原美味"清炖羊肉"。随军厨师马上宰羊剔肉，不料敌情突发，做"炖羊肉"来不及了，厨师忙将羊肉切成薄片，放在锅里一搅合就捞出来，放点调料送了上去。忽必烈饥不择食，吃罢迎敌并获全胜，还朝后命厨师如法炮制，并建议放了许多佐料，群臣吃后赞不绝口。忽必烈赐名"涮羊肉"。忽必烈像如图 7-10 所示。



2）西施与西施舌

提起中国古代四大美人之一的西施，民间传说的佳话颇多。在我国烹饪史上与这位美女相关的美食亦不少。在福建名菜“炒西施舌”的历史传说中，有这么一段故事。传说，春秋战国时期，越王勾践灭吴后，他的夫人偷偷地叫人骗出西施，将石头绑在西施身上，而后沉入大海。从此沿海的泥沙中便有了一种似人舌的文蚶（蛤蜊），大家都说这是西施的舌头，所以称之为“西施舌”。

“西施舌”是沿海食品文蚶的一个品种，属瓣鳃软体动物，双壳贝类。其肉质软嫩、汆、炒、拌、炖皆可。著名作家郁达夫在福建时，亦称赞长乐“西施舌”是闽菜中最佳的一种神品。西施舌及炒西施舌分别如图 7-11、图 7-12 所示。



图 7-11　西施舌

图 7-12　炒西施舌

3）合肥曹操鸡

曹操鸡是始创于三国时期的安徽合肥传统名菜。此菜系经宰杀整理、涂蜜油炸后，再经配料卤煮入味，直焖至酥烂，肉骨脱离而成。其出锅成品色泽红润、香气浓郁、皮脆油亮、造型美观。吃时抖腿掉肉，骨酥肉烂，滋味特美，且食后余香满口。因而，曹操鸡以其独具一格的风味，受到来合肥旅游的中外食客好评，曾被赞美：“名不虚传，堪称一绝。”

相传三国时期，合肥因其地理优势，成为兵家必争之地。在汉献帝建安十三年（公元 208 年），曹操统一北方后，从都城洛阳率领 83 万大军南下征伐孙吴（历史上著名的赤壁大战），行至庐州（今安徽合肥）时，曾在教弩台前日夜操练人马。曹操因军政事务繁忙，操劳过度，头痛病发作，卧床不起。行军膳房厨师遵照医嘱，选用当地仔鸡配以中药、好酒，精心烹制成药膳鸡。曹操食后十分喜爱，身体很快康复，而后每进餐必食此鸡。由此，后人传于世，“曹操鸡”声名不胫而走。于是这道菜便在合肥流传至今。

现今曹操鸡这道美肴，尤以合肥逍遥酒家烹制最为出名，仍以当地优质仔鸡为本，并配以曹操家乡安徽亳州出产的古井贡酒与天麻、杜仲、香菇、冬笋及花椒、大料、桂皮、茴香、葱姜等 18 种开胃健身的辅料制成，其营养丰富，具有食疗健体之功，声誉日高，如图 7-13 所示。

4）宗泽与金华火腿

金华火腿是宋代名将宗泽发明的。宗泽是主战派，因打仗连连得胜，故百姓抬着肥猪慰问。一时猪肉多吃不了，宗泽就命人将猪腿割下，腌制起来。由于腌制猪腿又



湿又重，行军携带不便，所以常常把其匆匆晒上几日，再挂在风口晾干，日子一久，腿肉红得似火，大家都称之为“火腿”。金华火腿如图 7-14 所示。



图 7-13　曹操鸡



图 7-14　金华火腿

5）苏东坡与东坡肉

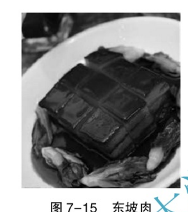


图 7-15　东坡肉

苏东坡可谓一位美食大家，他有关美食的诗歌及文章极多，现在以“东坡”命名的名菜就有东坡肘子、东坡鱼、东坡豆腐、东坡饼、东坡羹、东坡酥、东坡芹芽脍、东坡豆花等。其中最著名的当属东坡肉，东坡肉是苏东坡在黄州亲手创制出来的，他被贬黄州后生活拮据，见当地猪肉价便宜而很少有人买，于是便亲自烹调猪肉，创制出名誉千古的“东坡肉”来。他在《猪肉颂》中写道：“洗净铛，少着水，柴头罨烟焰不起。待它自熟莫催它，火候足时它自美。黄州好猪肉，价贱如粪土。贵者不肯吃，贫者不解煮，早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。”苏轼的这种烧肉方法，经过厨师们多年实践，在锅、火、作料、制作上不断加以改进，从而成为现在名为“东坡肉”的传统名菜。“东坡肉”味美香醇，脍炙人口，肥而不腻，如图 7-15 所示。

【知识链接】

东坡芽脍

《东坡集》载曰：“蜀人贵芹芽脍，杂鸠肉为之。”东坡谪居黄州期间，在城东开荒种地，于瓦砾中发现了其在家乡爱吃的芹菜，这芹菜，就是蕲菜。鄂东各地都有这种菜，蕲春的“蕲”本为芹菜，因以“蕲”（芹）名县。东坡就把他家乡特有的春鸠脍的作法拣了起来，就是取斑鸠胸肌肉，切成丝入猪油锅，用旺火炒至半熟，再用芹菜段，加盐，下酱油拌炒。如此便是东坡芹菜脍。此道菜芹菜清香，鸠肉鲜嫩，是上乘野味佳品。



6）毛泽东与红烧肉

毛泽东的生活简朴，律己极严，特别对于饮食，并不讲究。毛泽东平日最喜欢吃的荤菜是普通的红烧肉。红烧肉即“东坡肉”，并不是毛泽东的家乡菜，毛泽东在家乡韶山湘乡东山学校读私塾和小学时，只有砣子肉。毛泽东爱上红烧肉是 1914 年进了湖南第一师范以后。第一师范是一所免费供给学生膳食的中等师范学校，膳食水平并不太低，每周打一次“牙祭”。据毛泽东的同班同学周士钊和蒋竹茹的回忆，时间是星期六的午餐，是用湘潭酱油加冰糖、料酒、大茴，慢火煨成的带皮的“五花三层”肉，八人一桌，足有四斤。从这时起，毛泽东就爱上了这个菜，他确实对于烹饪并无研究，甚至一窍不通，但他认为这个菜可以补脑。据一些资料分析，猪肥肉、瘦肉、肉皮为原料的“东坡肉”，经过料酒、冰糖的烹制，脂肪的性质产生了质的变化，确实是美味佳肴、保健食品。红烧肉如图 7-16 所示。

名人创制了名菜，使名菜扩大了知名度，这是客观存在。餐饮业的经营者掌握了与名人有关的名菜的典故，适当加以宣传，对弘扬中华美食文化，营造餐饮文化氛围，无疑大有益处。

7）王安石与双喜字肉

话说王安石年轻时赴京赶考，半路上遇见一个富户人家在用对诗的方法选女婿。许多人围在那里，有看热闹的，有真想给人家当女婿的，但就是没有一个人能对上诗来。王安石凑上去细一打听，原来，这诗的上联是小姐自己出的，求对下联。上联写道：“天连碧树春滋雨，雨滋春树碧连天。”王安石心想，这位小姐还有几分文才，不觉已有几分好感。转念一想我何不试一试。他略一思索，便吟出“地满红香花连风，风连花香红满地”。众人齐声称好，小姐闻知，也十分满意。于是，王安石与小姐约定科考后完婚。

说来十分凑巧，在科考场上考官收毕试卷，主考官又另外出了一题：“地满红香花连风，风连花香红满地。”求对上联。王安石心中一喜：这不是现成的吗，出口便道出：“天连碧树春滋雨，雨滋春树碧连天。”主考官闻言大喜，十分赞赏。不久，王安石回去与小姐完婚，正在举行婚礼时，传来王安石高中状元的消息。真是喜上加喜，王安石高兴极了，亲自下厨烹制菜肴，款待前来贺喜的四亲八邻。众人无不欢喜，尤其那道“双喜字肉”，更是引起大家的兴趣，这道菜不仅味道好，而且在制作上也别出新裁，每块肉上刻着的双喜字就更有意义。众人越吃越爱吃，边吃边夸新郎精湛的烹饪技艺。后来，人们就常常把“双喜字肉”作为喜庆宴席上的一道菜，为的是增添更浓的喜庆气氛，如图 7-17 所示。



图 7-16 红烧肉



图 7-17 双喜字肉



8）东方朔与元宵姑娘

这一则传说与吃元宵的习俗有关：相传汉武帝有个宠臣名叫东方朔，他善良又风趣。有一年冬天，下了几天大雪，东方朔就到御花园去给武帝折梅花，刚进园门，就发现有个宫女泪流满面准备投井，东方朔慌忙上前搭救，并问明其要自杀的原因。原来，这个宫女名叫元宵，家里还有双亲及一个妹妹，自从她进宫以后，就再也无缘和家人见面。每年到了腊尽春来的时节，就比平常更加思念家人，她觉得不能在双亲跟前尽孝，不如一死了之。东方朔听了她的遭遇，深感同情，就向她保证，一定设法让她和家人团聚。

一天，东方朔出宫在长安街上摆了一个占卜摊，不少人都争着向他占卜求卦。不料，每个人所占所求，都是"正月十六火焚身"的签语。一时之间，长安城里出现了很大恐慌，人们纷纷求问解灾的办法。东方朔就说："正月十三日傍晚，火神君会派一位赤衣神女下凡查访，她就是奉旨烧长安的使者，我把抄录的偈语给你们，可让当今天子想想办法。"说完，便扔下一张红帖，扬长而去。老百姓拿起红帖，赶紧送到皇宫去禀报皇上。汉武帝接过来一看，只见上面写着："长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜"，他心中大惊，连忙请来了足智多谋的东方朔。东方朔假意想了一想，就说："听说火神君最爱吃汤圆，宫中的元宵不是经常给你做汤圆吗？十五晚上可让元宵做好汤圆。万岁焚香上供，传令京都家家都做汤圆，一齐敬奉火神君，再传谕臣民一起在十五晚上挂灯，满城点鞭炮、放烟火，好像满城大火，这样就可以瞒过玉帝了。此外，通知城外百姓，十五晚上进城观灯，杂在人群中消灾解难"。武帝听后，十分高兴，就传旨照东方朔的办法去做。

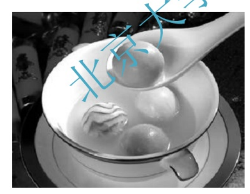


图 7-18　元宵

到了正月十五，长安城里张灯结彩，游人熙来攘往，热闹非常。宫女元宵的父母也带着妹妹进城观灯。当他们看到写有"元宵"字样的大宫灯时，惊喜地高喊："元宵！元宵！"，元宵听到喊声，终于和家里的亲人团聚了。

如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。汉武帝大喜，便下令以后每到正月十五都做汤圆供火神君，正月十五照样全城挂灯放烟火。因为元宵做的汤圆最好，人们就把汤圆叫元宵，把这天叫做元宵节。元宵如图 7-18 所示。

7.2　中华美食的科学思想

饮食是人们生活的主要方面，也是一个时代、一个民族经济发展水平的直接体现。在此基础上所形成的文化观念、礼仪制度、风俗习惯、等级形态便构成了一个相互依存的复合文明体系，并由此体现出社会发展的文明水平。

中国社会的饮食思想，体现于《周礼》、《仪礼》、《礼记》等礼书和诸子百家的



哲学思想之中，特别是儒家思想之中。以孔子为代表的儒家的饮食思想与观念可以说是古代中国美食文化的核心，对中国美食文化的发展起着不可忽视的指导作用。

7.2.1 五味调和

所谓五味，是指酸、苦、甘、辛、咸。这 5 种类型的食物，不仅是人类饮食的重要调味品，可以促进食欲，帮助消化，而且也是人体不可缺少的营养物质。

中医认为，味道不同，作用不同。如酸味有敛汗、止汗、止泻、收缩小便等作用，像乌梅、山楂、山萸肉、石榴等；苦味有清热、泻火、燥湿、降气、解毒等作用，像橘皮、苦杏仁、苦瓜、百合等；甘味即甜味，有补益、和缓、解痉挛等作用，如红糖、桂圆肉、蜂蜜、米面食品等；咸味有泻下、软坚、散结和补益阴血等作用，如盐、海带、紫菜、海蜇等；辛味有发散、行气、活血等作用，如姜、葱、蒜、辣椒、胡椒等。因此，在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康，若五味过偏，会引起疾病的发生。谷味酸，先走肝，过多地吃酸味，则易肝气盛脾气衰；谷味甘，先走脾，多食甜味，则心气烦闷不安，面色黑，胃气不能平衡；谷味辛，先走肺，多食辣味，筋脉则坏而松弛，精神也同时受到损坏；谷味咸，先走肾，多食咸味，则大骨就要受伤，肌肉萎缩，心气抑郁。因此，注意饮食五味调和，能使骨骼正直、筋脉柔和、气血流通、腠理固密、骨气刚强。另外，五味调和，菜肴才能变化无穷，味美适口。一味是谈不上“和”，也不能“养五脏气”的。所以，烹调与膳食能否做到五味调和，直接关系人们的身体能否健康。

“五味调和”原则是中国传统烹调技术的根本要求和古代美食审鉴的最高境界。酸、苦、甘、辛、咸相辅相成，搭配得宜，则饮食才可具有各种不同特色。要做到五味调和，一要浓淡适宜，二要注意各种味道的搭配，三要强调水、火候、剂量的统一，四要强调加热要掌握好的“度”，即加热要恰到好处。也就是要做到“久而不老，熟而不烂，甘而不浓，酸而不醋，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腻。”上述 8 对味道概念，每对中的两个都近似易混，前者合“度”，后者则过“度”。主张既不要“不及”，亦不要“过”，因此要在两者中间做深入的辨析。这说明烹调理论无论从“和”的思想来源上，还是从“和”的内容上看都已进入思辨领域。春秋战国时期在思想领域是空前活跃的“百家争鸣”时期，至战国末年已有道家、儒家、法家、墨家等多种思想自由鸣放，此时需要思想的“和”以达一统天下的大势；而“五味”剂量的和，“水火”用度上的和，只有衡得先后、多少之物性变化，用其性且又不失其理，方能去异求同，达到“和”的大道。

人的口味受地理环境、饮食习惯、嗜好偏爱、性别年龄等影响，所以菜肴调味要因人施调，以满足不同的口味要求。因此需要用五味以调和百味。适口的味道，可以调动食欲，促进分泌，有利于提高食物的消化吸收率，从而更好地发挥食物滋身补体的本质作用。《吕氏春秋·本味篇》中对先秦烹调实践和理论的总结，为后世中国烹饪理论定下了基调，即烹调的目的在于改变食物原料的味道，使之适口。“变味”不仅要去除食物原料的异味，还要通过调料改变原料的本味。中国千变万化的肴馔与众多菜系都是为了适应不同人的口味需要而产生的。地方风味食品强烈反映出各地居民



的不同嗜好，也是“适口者珍”——适合一个省一个地区的众多居民的口味，比如四川人普遍喜好吃辣。中国菜肴中“味”是中华饮食文化的灵魂，中国菜肴的风味多样，口味众多，是其闻名世界的重要因素之一。

7.2.2 十美风格——饮食系统完善的思想

十美风格是中国古代饮食文化重要的思想结晶。其具体内容如下所述。

趣，愉快的情趣和高雅的格调；香，鼓诱情绪、刺激食欲的气味；器，精美适宜的炊饮器具；形，体现美食效果，服务于食用目的的富含艺术性和美感的膳品形态；色，悦目爽神的色泽；味，饱口福、振食欲的滋味；适，舒适的口感；质，原料和成品品质与营养的严格要求，是美食的前提、基础和目的；境，优雅和谐又陶情怡性的宴饮环境；序，一台席面或整个筵宴肴馔在原料、温度、色泽、味型、浓淡等方面的合理搭配，宴饮设计和饮食过程的和谐与节奏化程序等。

“十美风格”的形成是中华民族美食文化和历史文明不断进步、中国古代饮食审美思想逐渐趋向于丰富深化和系统完善的标志。这说明，自遥远的古代，我们民族的先人，尤其是那些杰出的美食家和饮食理论家们，就已非常注重从艺术、思想和哲学等的高度来审视、理解与追求“吃”这一物质活动。美食文化，作为精神和心理因素的一面，与物质和生理因素的另一面紧密结合并相互渗透，逐渐形成民族饮食文化特征和民族历史文化重要组成的中华饮食文化完美系统的审美思想。

7.2.3 中国历史上不同人群的饮食思想

在等级制社会中，政治势力、经济实力和文化能力等的不同，相应地也决定了人们在社会精神、文化生活上地位的不同，人们被区分为不同的诸多等级阶层并形成相互间有诸多差异的群体类别。在饮食文化层，也有基于等级所形成的食生活与食文化的基本的社会性层次类别，反映在饮食生活中，即各个等级之间，在用料、技艺、排场、风格及基本的消费水平和总体的文化特征方面，存在着明显的差异。下面介绍作为实际生活反映饮食思想的部分群体。

1. 贵族的饮食思想

在中国，早自奴隶制时代就已经形成了贵族官宦阶级的传统饮食观念，并一直延续了4000年之久。只有他们有权力、有资格作威作福；那些等级低下的人则根本没权力也没资格，否则就要引来祸乱。饮食，对于这个阶级来说，已经远远超越了果腹养生的物质文明层面，甚至完全隐去了这层基本含义，而变成了纯社会意义的吃社会地位、吃等级身份、吃名声气派的政治行为，变成了追求视觉、嗅觉、味觉、感觉合一的物欲享乐。在漫长的中国等级制历史上有权、有势、有钱、有闲暇时间又有趣好的衣食贵族认为美味是他们的特权。

2. 百姓的饮食思想

我们说的百姓，是指中国饮食史上广大果腹群民众及小康层中的中等以下的成员。由于百姓经济脆弱、封闭、保守的特性的制约和长期苦于食的困苦饥饿折磨，也

由于受到传统文化中苟安知足人生哲学的影响，广大百姓在数千年的艰难饮食生活实践中形成了自己独特的思想观念。

1）节俭持家

世代不易的艰难生活，中国百姓养成了吃苦耐劳、勤奋节俭的习惯，形成了“只有享不了的福，没有吃不了的苦”的典型的中国人的人生观念。土地是有限的，由于人口的增长和生态环境的破坏，野生食料资源的获取渐趋艰难，再加上多年一贯低效率的生产能力，大多数中国人的生活保障在来源上已经举步维艰，故人们只好在节省开支上动脑筋。于是，在发扬厉行节俭的可贵的民族传统的同时，也在自己头脑中形成了狭隘保守的思维方式，铸就了苟且求安的性格。

2）果腹知足

从古到今，对那些生活在社会底层的群众来说，人生最大的满足就是每天能有饭吃。中国人对吃高度重视，这同时反映了劳苦大众数千年来为果腹而艰难生产和悲苦生活的现象。人们最关注的，只能是迫在眉睫的需要。当一日三餐（经常是两餐，有时是一餐甚至更少）不仅成为一年、一季甚至一月、一日之讲时，当得知可活、失之即死的危机旋踵而至时，人们不可能再有其他更长远更美好的理想。而当这种饥馑之虞成年累月，甚至世世代代胁迫着两手空空、一身褴褛之外几乎一无所有而讨生活的人们时，他们认为自己似乎只是为食而做、为食而活的可怜又可悲的生物。这就是中国历史上数千年间广大穷苦百姓的生活事实，其反映的是人们的基本生活内容和基本需要，当然这是劳苦民众的需要。

3）防备饥荒

历史上饥荒发生的高频率和祸害严重后果，形成了中国社会各阶层很强的防备饥荒的民族思想观念。因为饥荒到来时首先且受害最深重的总是那些基本食料的生产者，因此下层社会民众，扎下了极为牢固的防备饥荒观念。“天晴防备天阴，有饭防备没饭”，“有丰年必有歉年”，这一类长久流传下来的谣谚，正是防备饥荒观念深入民心的证据。自然经济条件下的小农户，即便在丰收年景，除掉租税及种子、饲料等必须支出之外，也难保证有温饱的生活，一遇天灾人祸则立刻陷入灭顶之灾，在封建制度下天灾人祸偏偏又是家常便饭。正是由于常常面临饥荒的恐惧，才使一代又一代的人们牢牢记下了防备饥荒的思想观念，也才浓缩成了上述那些家喻户晓的俗谚。

4）安贫自慰

“百菜不如白菜”、“辣子姓张，越吃越香”等这些世代相传的饮食生活谚语反映的历史内容无疑是十分沉重的。白菜萝卜等蔬菜是百姓常年依赖的大宗品种，既是不可或缺的基本副食原料，也是充当“糠菜半年粮”中“粮”的主要角色。事实上，他们舍此别无选择，那些应时蔬菜、水果大多与贫苦百姓的餐桌无缘。于是人们形成了诸如此类的聊以自慰的观点，中国历史上的百姓，“安贫乐道”，其“道”便是苟活。只要基本的生活条件不发生根本改变，只要优越的生活没有成为传统，这种“道”的传统就必将长久产生影响。

5）“不干不净吃了没病”

“不干不净吃了没病”，这是中国历史上流传很久同时也是传播范围很广的一句俗



谚，是一种典型的下层社会饮食生活习惯和观念的反映，毋庸置疑，这是一种不卫生、不文明的文化表现。这是由中国劳苦大众既没有条件，也极少有可能注重自己饮食生活的长期苦难生活的实际条件所造成的。仅能聊避风雨的居住条件、露天污染的饮水、蚊虫叮咬过的食物、最原始的洗浴条件等，都是难以变更的既定条件，自古以来人们都是这样一代接一代地生息下来。尽管生态破坏和环境污染越来越严重，尽管各种疫病、流行病毒和“病从口入”的饮食疾病越来越多，也改变不了大家“不干不净吃了没病”的传统观念。

3. 素食者的饮食思想

1）准素食者

早在夏、商、周三代时期，就形成了中国饮食史上一个以广大下层社会劳苦大众为主体的准素食者群，其形成主要是由于成员的个人经济实力和社会经济地位所决定的。其后，在漫长的中国历史上，准素食群体不但一直存在着，而且直到20世纪中叶以前，一直呈现逐渐扩大的规律性趋势。而在三代以后的2000余年历史上，这一群体成员的构成便不再那么简单，他们的社会属性也变得复杂得多。

当然，其基本成员和主要成因则仍是经济方面的，造成准素食者群体扩大的主要原因有两点：一是社会性贫困化程度的相对加深和极端贫苦层数量的增多，二是社会总人口数量的增长所造成的土地与社会承受力的不堪重负。而造成这两个原因的更深刻和复杂的原因，则包括经济、政治乃至历史和文化的诸多因素。之所以称这个群体的成员为准素食者，是因为他们并非人生信念和进食原则上的素食主义者，他们中的绝大部分成员既非素食思想或理论的信奉和力行者，也非饮食生活中真的一点也不吃动物性食料的人。只是由于长久且极端贫困生活的逼迫，他们才成了“食草的动物”，并因这种被迫的且自身无法克服的处境而逐渐“习惯”了“食草运动”的生活。因此，一般情况下，他们的平居之食都是“素食菜羹”的结构和风格。从实践意义上看，他们同严格的素食主义者，几乎只是一步之遥。正是由于这个在民族总体数量上占相当大比重的极其广大的准素食者群体在历史上的长期存在，中华民族特别是广大汉族人才基本是素食或以素食为主。这个准素食者群，基本等同于百姓大众中的果腹者群，因此在饮食观念上，其和果腹者群也是相同或相通的。

2）道家的长生观

庞杂的道教体系对中国历史文化的影响是极为深刻广泛的，对中华美食文化的影响同样是巨大的。道教是中国本土的宗教，其宗教体系的成熟约在4世纪以后。道教注重修炼，其具体方法有服饵、内丹、外丹、辟谷等，都属于饮食文化的范畴。对中国历代饮食文化和饮食思想产生重大深远影响的服饵、辟谷、长生成仙的思想始出现于春秋时期，其后直至魏晋时期才成为时尚，且在知识界尤其是贵族社会极有影响。南北朝以后也一直不乏实践者，只是近代思想文化的兴起才逐渐使之寂灭。以今天的眼光来看，道家要求素食，是因为他们认为这样才可能达到不受寻常食物之害以养生进而长生的目的。



【知识链接】

道教主要修炼方术之服饵、内丹、外丹、辟谷

服饵：指服食丹药。

内丹：指以天人合一的思想为指导，以人体为鼎炉，精气神为药物，而在体内凝练结丹的修行方式。

外丹：相对内丹而言，又称炼丹术、仙丹术、金丹术、烧炼法、黄白术等，指用炉鼎烧炼金石，配制成药饵，做成长生不死的金丹。

辟谷：辟谷，又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒等，通常在辟谷期间，不吃用火烹制的食物，只喝水和吃一些天然的食物，如桑椹，黄精等。

除道家和道士们之外，历代那些隐于山林的隐逸之士，他们中的许多人的饮食生活与饮食观念，也基本上属于淡泊自然的素食或接近素食类型。其数虽然不多，但其表率士风、影响舆论作用却颇大，故其饮食习尚、饮食观念对于历代饮食文化之影响也不可轻视。

3）佛教戒律的素食思想

于两汉之际传入中国的佛教，在经历了4个多世纪的漫长浸润之后，逐渐形成了一个数量极其庞大的佛教素食者群体。除了佛门数量庞大的僧尼之外，还有相当数量的持戒信徒居士，为“积善”、“断恶”、“业报”而奉行严格的素食主义。

佛教的素食理论无疑是很适合中国社会土壤的，一是因为中国百姓一直是准素食者群，而佛教徒也基本上是由其组成；二则因为中国传统的善恶有报观念和积阴下民思想，“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。佛教的饮食思想和食戒理论，影响中国社会饮食生活和人们的饮食观念，延绵几千年之久，社会各饮食文化层都不同程度受其影响。

4. 美食家的饮食思想

美食，指的就是精美的饭菜，故美食家，就是指对菜肴品质鉴定、膳事志趣情有独钟、艺有所长的人。美食家的思想是突破饮食生活仅为满足生理需要的传统保守观念束缚，并矫正各类奢侈不良倾向的重要力量之一。在近代以前，美食家的思想是代表民族饮食文化历史发展水准的主要标志之一，同时也是民族文明礼貌和健康生活的重要标志。中国历史上的美食家正是基于物无贵贱皆可入食且各成特点这一根本原则，才突破了贵族阶级取料务求珍异奢贵的传统观念，并将思考的触觉置于合理的物质基础之上，着重把握火候和调味两个基本点，使自己的美食实践升华为一种创造性和充满积极乐趣的艺术活动，从而形成了视饮食为富有严肃科学精神和轻松愉快情趣的享受品赏过程的思想。

7.2.4 当代饮食思想特征

生命是宝贵的，每一个生命都应受到尊重和呵护，在当代中国，温饱问题已基本解决，且已提升到尊重生命、关怀生命、呵护健康的层次，因此在饮食思想上也有进一步的变化。时下由于各种因素的存在，人类的饮食正面临一场将危及人类生存的厄难。科学发展了，动物养殖技术使得肉用动物的成长期缩短，使得我们承受着可以预见的灾难。我们的身体健康被侵害而我们却无能为力，再加上大气污染、农药残留、野生动物滥杀所导致的生物链断裂以及转基因生物的食品安全问题和假冒伪劣食品、食品添加剂的滥用等，都给我们的饮食造成很大的危害。因此提倡科学、健康饮食已经成为当今的饮食思想主题。

首先，饮食讲究时、节、度。饮食讲究节度，不暴饮暴食，这是中华民族一直提倡的养生之道。甚至在宴席上，也不能因有自己偏爱的菜肴而过度进食。进餐不仅要有节制和适量，还要按时、按季节的需要定时定量进餐。《素问·上古天真论》说："饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"即明确指出了饮食要有节制，否则易生疾病的道理。

再次，饮食讲究卫生、安全、营养。现在人们对食品的安全问题越来越重视。尤其是近几年，国际上发生了二噁英、疯牛病、口蹄疫、李斯特菌等由食物的污染和禽畜疾病造成的大范围传染疾病，为免受其害，各国纷纷在食品的生产、加工、销售以及进出口上采取了更加严格的管理措施，进一步完善了相关的法律规定和安全技术标准。

最后，绿色食品、有机食品越来越受到消费者的青睐。这些食品虽起步晚，但发展快，目前正向标准化、系列化、规范化和产业化的方向发展。并且各类具有预防、治疗疾病或有助于病后康复等调节身体功能的功能性食品，将得到较快发展并占据越来越大的市场份额。

7.2.5 走进速食时代

一向讲究色、香、味俱全的国人越来越深切地体会到传统买菜、淘米、切菜、烧菜做饭程序与快节奏的现代生活格格不入，因而方便性食品日益走俏。为了适应人们工作和生活快节奏、高效率的迫切需要，市场上花样繁多的净菜、配菜、方便米饭及各种冷冻、微波、旅游食品等，越来越受到欢迎。目前，全世界方便食品的品种已超过了 1.5 万种，有向主流食品发展的趋势。冷冻食品也向小包装、多品种、调理简单方便的家庭化方向发展。

现代科技的发展给人类生活带来了更多便捷。真空包装与高温高压除菌等处理技术使速冻食品新鲜度至少可保持一周以上，而最新的调理技术已经使食品在常温下可保存达半年以上。据有关资料表明，21 世纪饮食将体现五大思想：方便、快捷、营养、安全、无公害。我们可以预见，在传统烦琐的饮食习惯逐步被快捷方便的速食时代所取代的同时，我们有限的时间资源必将创造更精彩的生活空间。



本章小结

中华美食拥有辉煌灿烂的历史及文化，其重要的原因是拥有众多的美食创造者、制作者、美食家，且为中华美食更进一步的发展做了铺垫。伴随饮食烹饪等的进步，处在社会的不同阶层、不同信仰的人群，形成了不同的饮食思想观念，从而影响后人的饮食生活习惯等，也推动了饮食的多元化发展。

同步练习

【基本训练】

一、概念题

1. 五味

2. 美食家

二、选择题

1. 下面几个人物中哪一个不属于传说中的厨神？(　　)

A. 彭祖　　B. 詹王　　C. 灶王　　D. 陆羽

2. 下面与忽必烈有关的一道名菜是（　　）。

A. 红烧肉　　B. 涮羊肉　　C. 炒大粉　　D. 蝴蝶鳝片

3. 李调元的下面哪本书对后世川菜的不断发展、不断完善起了很大的促进作用？(　　)

A. 《醒园录》　　B. 《童山诗集》　　C. 《雨村诗话》　　D. 《童山文集》

4. 饮食原则“食不厌精，脍不厌细”是（　　）提出的。

A. 老子　　B. 庄子　　C. 墨子　　D. 孔子

5. （　　）记述了南宋吴中和四川等地的佳肴美馔，并发表了不少对饮食的独到见解。

A. 孔子　　B. 陆羽　　C. 陆游　　D. 李清照

6. 我国一部较为系统地述及烹饪技术和制作方法的重要著作《随园食单》是清代诗论家（　　）所著的。

A. 杜甫　　B. 袁枚　　C. 叶燮　　D. 李白

7. （　　）是提高烹饪技术、研究传统菜点以及烹制方法的指导性史籍。

A. 《醒园录》　　B. 《童山文集》　　C. 《小仓山房集》　　D. 《随园食单》

8. 金华火腿是宋代名将（　　）发明的。

A. 岳飞　　B. 宗泽　　C. 文天祥　　D. 韩世忠

9. 所谓五味，是指酸、苦、甘、（　　）、咸。这 5 种类型的食物。

A. 涩　　B. 甜　　C. 辛　　D. 鲜

10. 中国烹饪之圣是指商初时的大臣（　　）。

A. 伊尹　　B. 詹王　　C. 陆游　　D. 彭铿

三、简答题

1. 十美风格的具体内容是什么？

2. 百姓的饮食思想有哪几个特点？

四、问答题

1. 要做到五味调和，需要哪几方面的适宜搭配？

2. 现在人们的饮食思想有哪些特点？

【理论与实践】

分析题

1. 历史上对饮食进步起重要推动作用的人物有哪些？都作了哪方面的贡献？

2. 古代素食者和百姓大众中的果腹者群在最初饮食观念上为什么具有相同之处？

参 考 文 献

[1] 陶文台：中国烹饪史略［M］. 南京：江苏科学技术出版社，1983.

[2] 吴澎. 中国饮食文化［M］. 北京：化学工业出版社，2011.

[3] 叶昌建. 中国饮食文化［M］. 北京：北京理工大学出版社，2011.

[4] 徐红军. 餐饮管理学［M］. 北京：经济科学出版社，2005.

[5] 杜莉，姚辉. 中国饮食文化［M］. 北京：旅游教育出版社，2005.

[6] 周宇，颜醒华. 宴席设计实务［M］. 北京：高等教育出版社，2003.

[7] 竟鸿，吴华. 经典饮食掌故［M］. 天津：百花文艺出版社，2010.

[8] 赵荣光. 中国饮食文化概论［M］. 北京：高等教育出版社，2008.

[9] 席坤. 中国饮食［M］. 长春：时代文艺出版社，2009.

[10] 戴桂宝，何宏. 仿古宴席菜式的设计原则和方法［J］. 扬州大学烹饪学报，2005（4）.

[11] 钟志惠. 面点工艺学［M］. 成都：四川人民出版社，2003.

[12] 黄勤忠. 烹饪原料知识［M］. 北京：中国商业出版社，2000.

[13] 周宏. 烹饪原料知识［M］. 北京：中国劳动社会保障出版社，2007.

[14] 丘勇强. 中西饮食文化差异下的中国菜肴英译［J］. 闽西职业技术学院学报，2009，（4）.

[15] 杨铭铎，凌强. 从食品加工手段的沿革看快餐食品产生的必然性［J］. 中国烹饪，1998（6）.